



ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਕੇ ਲਿਖੇ

ਡਾ० ਸਲਾਮਤੁਲਲਾ,
ਐਮ० ਐਸ-ਸੀ० ਐਸ० ਟੀ० (ਧਰਮਪੁਰ)
ਐਸ-ਸੀ० ਟੀ० (ਸੋਲਾਮਿਧਾ)
ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਟੀਚਰਜ਼ ਕਾਲਜ,
ਕਾਮਿਧਾ ਮਿਲਿਧਾ ਹਸਤਾਮਿਧਾ,
ਨਵੀ ਦਿਲੀ ।



ਪੰਜਾਬੀ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ ਜਾਲੰਧਰ

चित्रकार :

नरेन्द्र सेठी, दिल्ली ।

प्रकाशक :

पंजाबी पब्लिशर्स, जालन्धर ।

मुद्रक :

हिन्द समाचार प्रेस, जालन्धर ।

— जीत राणा शास्त्र ध्याने ।

विषय-सूची

1. मुनियादी तालीम और अध्यापक	1
2. बच्चे की शारीरिक शिक्षा	20
3. बच्चे की मानसिक शिक्षा	80
4. बच्चे की सामाजिक और नैतिक शिक्षा	149
5. बेसिक स्कूल का प्रबन्ध	202

लेखक की अन्य रचनाएँ :—

1. हम कैसे पढ़ाएँ (उद्)
2. Examinations in India.
3. Basic Way to Arithmetic.
4. बेसिक अध्यापकों के लिए (पंजाबी)

भूमिका

बुनियादी राष्ट्रीय शिक्षा की योजना 1937 ई० में महात्मा गांधी जी ने देश के सामने रखी थी। 1947 ई० में जब भारत स्वतन्त्र हुआ, इस योजना को क्रियात्मक रूप धारण किये हुये दस वर्ष हो चुके थे। इस समय में जैसे तो देश में बहुत-सी सरकारी और निजी संस्थाओं ने बुनियादी पाठ्याभ्यास खोली थीं परन्तु सरकार की ओर से इस योजना को यह दर्जा प्राप्त न हो सका कि पूरे देश की प्रारम्भिक अनिवार्य शिक्षा का रूप इसी योजना के अनुसार ढाला जाता। देश की स्वतन्त्रता के बाद सरकार ने बुनियादी शिक्षा की हैसियत को मान लिया है कि देश में हर जगह प्रारम्भिक शिक्षा का प्रबन्ध बुनियादी पाठ्याभ्यासों में होना। हमारे देश के नए संविधान के अनुसार सरकार की जिम्मेवारी है कि संविधान के लागू होने के दस वर्ष के अन्दर अथवा 1960 ई० तक भारत के सारे बच्चों की 14 वर्ष की आयु तक मुफ्त और अनिवार्य शिक्षा का प्रबन्ध किया जाये। इसका अर्थ यह है कि सारे देश में वीध ही बुनियादी पाठ्याभ्यासों का एक जाल सा फैल जायगा।

देश के भिन्न-भिन्न प्रान्तों में इसर कई वर्षों से लगातार बुनियादी पाठ्याभ्यास खोली जा रही हैं और पुराने प्राइमरी स्कूलों को बुनियादी पाठ्याभ्यासों में तब्दील किया जा रहा है परन्तु अभी तक बहुत कम स्थानों

पर वास्तव में बुनियादी शिक्षा होती है। पाठशाला का केवल नाम बदल गया है। शिक्षा उसी तरह पुराने ढर्रे पर हो रही है। इस का कारण यह है कि पुरानी डगर पर चलना आसान काम है। वह समतल होती है, इस में कोई रुकावट नहीं होती। परन्तु जो लोग पिटे हुए रास्ते पर नहीं चलना चाहते बल्कि अपने लिए स्वयं नया रास्ता बनाने का साहस रखते हैं, उन्हें भ्रान्ति-भ्रान्ति की रुकावटों और कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। बुनियादी शिक्षा का काम कुछ इसी प्रकार का है। अभी तक काम करने-वालों के सामने न तो वह स्थान स्पष्ट है, जहाँ पहुँचना है, न रास्ते का पुरा चित्र। फिर एक बड़ी कठिनाई यह भी है कि यात्रा के साधन भी मौजूद नहीं हैं। बहुत-सी बुनियादी पाठशालाएँ खुल तो गई हैं और खुलती जा रही हैं परन्तु बच्चों को इन पाठशालाओं में जो कुछ सिखाया जाता है और जिस तरह सिखाया जाता, वह बुनियादी शिक्षा से बहुत कम सम्बन्ध रखता है। इन पाठशालाओं में अधिक से अधिक जो परिवर्तन हुआ है, वह यह है कि कुछ बुरा-भला दस्तकारी का प्रबन्ध कर दिया गया है परन्तु दस्तकारी का न तो शिक्षा का साधन बनाने का प्रयत्न किया गया और न उसे ठीक ढंग से सिखाया जाता है। मशीन यह है कि जो वस्तुएँ तैयार होती हैं, वे पटिया और नाकाफ़ी होती हैं जिस से दस्तकारी की शिक्षा का उद्देश्य पूरा नहीं होता है। दस्तकारी के घनिरिक्त गेय वियों की शिक्षा किताबी ढंग से दी जाती है। इसका बच्चे के अनुभव और जीवन में कोई लगाव नहीं होता। बुनियादी पाठशालाओं में बच्चों के पढ़ने के लिए जो पुस्तकें स्वीकृत की गई हैं (जैसे—“बेनिक रीडर”, “बेनिक हिमाव”, “बेनिक माईस” आदि) उनमें से अधिकतर में जो बातें दी गई हैं और जिस ढंग से दी गई हैं, वे पुरानी किताबों से भिन्न नहीं हैं। केवल हिताव का टाइटल बदल गया है, ठीक उसी भ्रान्ति जैसे पाठशाला का साईन-बोर्ड बदल गया है।

इस का बड़ा कारण यह है कि ऐसी पाठ्य-सामग्री और किताबों की बहुत कमी है जो बुनियादी शिक्षा का काम करनेवालों को ठीक रास्ता

दिखा सकें । असी-असी इस मैदान में कुछ सरकारी और निजी संस्थाओं ने कदम उठाया है । आज आवश्यक है कि इस काम को बड़ी तेजी के साथ किया जाए ताकि उन अप्पायकों के लिए, जो बुनियादी पाठशाळाओं में काम कर रहे हैं, और उनके लिये भी जो बुनियादी ट्रेनिंग पाठशाळाओं और कॉलेजों में ट्रेनिंग ले रहे हैं, सीधे से सीधे पर्याप्त लिटरेचर (साहित्य) उपलब्ध हो जाए, जिस से वे बुनियादी शिक्षा को ठीक दृष्टि से देख और समझ सकें और उन्हें अपने दैनिक काम में सहायता मिल सके ।

प्रस्तुत पुस्तक इसी बात को सामने रख कर लिखी गई है । इसकी नींव न केवल यह अनुभव है जो लेखक ने बुनियादी शिक्षा के क्षेत्र में पिछले 17 वर्ष के काल में प्राप्त किया है बल्कि यह दृष्टि भी है जो उस में बहुत से शिक्षा-साहित्यियों की पुस्तकों के अध्ययन से पैदा हुई है । लेखक उन गव ' का धन्यवादी है ।

आशा है कि यह पुस्तक न केवल बुनियादी शिक्षा का काम करने वालों के लिए लाभकारी सिद्ध होगी बल्कि साधारणतया सभी अध्यारक इस से लाभ उठा सकेंगे । यदि बच्चे को अच्छा अनुप्य बनाने में इस पुस्तक ने कुछ भी मदद की तो लेखक समझेगा कि उसे उसके परिश्रम का फल मिल गया ।

जगन्नाथ नगर
अगस्त 1950

सनामसुन्दा



युनियादी तालीम और अध्यापक

आपने युनियादी तालीम का काम अपने हाथ में ले लिया है तो आप इस काम की जिम्मेदारियों को भी समझ लीजिए। युनियादी तालीम की दसियत फौमी तालीम की है। यह तालीम पूरी त्रीम के लिए है। भारत के प्रत्येक बच्चे का अधिकार है कि वह इस तालीम से लाभ उठावे। इसका प्रबन्ध करना राज्य का कर्तव्य है। हमारी सरकार ने यह बात मान ली है कि छः से चौदह वर्ष तक की आयु के सारे बच्चों की तालीम मुक्त और अनिवार्य होगी और इसका ढाँचा उन सिद्धान्तों के अनुसार बनाया जाएगा जिन पर युनियादी तालीम की योजना में और दिया गया है। देश के वर्तमान साधनों को देखते हुए ऐसा लगता है कि बहुत दिनों तक अधिकतर बच्चों की तालीम १४ वर्ष की आयु में समाप्त हो जाएगी और बहुत कम बच्चे ऐसे होंगे जो युनियादी पाठशाला से निकल कर इसके बाद की तालीम में लाभ उठा सकें। इस लिए यह आवश्यक है कि युनियादी तालीम के आठ साल के समय में बच्चों में इतना ज्ञान, कला-शौक, समझ-बुद्धि, अभिरूचि, आदर, शीघ्र आदि पैदा हो जाए कि वे एक नागरिक के नाते अपने कर्तव्य

ठीक तरह से पूरे कर सकें और अधिकारों का ठीक प्रयोग कर सकें, और उन में ऐसी लगन पैदा हो जाए कि वे अपने परिश्रम और यत्न से न केवल अपने जीवन को भरपूर बनाएं वल्कि अपने देश की सम्पत्ति को भी बढ़ाएं।

यह तो सच है कि बुनियादी तालीम का काम सरकार का काम है परन्तु सरकार का इरादा कैसा ही नेक और नियत कितनी ही साफ़ क्यों न हो, उस समय तक ठीक तालीम नहीं हो सकती जब तक कि आप अध्यापक की हैसियत से अपने कर्त्तव्य को न पहचानें और अपने काम को अच्छी तरह न समझें। राज्य या सरकार अधिक से अधिक यह कर सकती है कि तालीम के लिए जरूरी सामान दे दे और पढ़ाने की दूसरी सुविधाएं पैदा कर दे, परन्तु इस से उस समय तक कोई लाभदायक फल नहीं निकल सकता जब तक कि अध्यापक को स्वयं अपने काम से लगाव न हो। यह कहना गलत न होगा कि जिस धुरी पर सारी शिक्षा घूमती है, वह अध्यापक है। बच्चों की उम्रती हुई पौद पर अन्य किसी वस्तु का इतना गहरा प्रभाव नहीं होता जितना कि अध्यापक के व्यवहार का। अध्यापक की लगन और उसकी ईमानदारी और उसका प्रेम ऐसी चीजें हैं जो पाठशाला में सामान की कमी होने पर भी अच्छी और प्रभावशाली शिक्षा का साधन बन सकती हैं, और इस के विरुद्ध यदि अध्यापक में ये विशेषताएं न हों तो अच्छे से अच्छे तालीमी सामान, शानदार से शानदार पाठशाला की इमारत और उत्तम से उत्तम पाठ्यक्रम से अधिक लाभ न होगा।

बुनियादी अध्यापक के काम की विशेषता—इस प्रकार देखें तो आप एक बहुत बड़ा काम अपने कंधों पर उठाने के लिए तैयार हुए हैं। आपसे पहले आनेवाले अध्यापक या साधारण पाठ-

शाला के अध्यापक का काम अपेक्षितः सुगम था। वह समझता था कि उसका काम केवल यह है कि बच्चों को पढ़ना-लिखना और मामूली हिसाब-किताब सिखा दे। इसके लिए केवल यह आवश्यक था कि वह उन बातों को भली प्रकार जानता हो, जो वह पढ़ाए या सिखाएगा। परन्तु आपका काम इससे न चलेगा। आपको इसके अतिरिक्त ये सब बातें जाननी और करनी पड़ेगी जो बच्चों की अच्छा आदमी बनाने और राष्ट्रीय जीवन को सँवारने और उन्नत बनाने के लिए आवश्यक हैं। यह काम कठिन है। इसे आप उसी समय पूरा कर सकेंगे जब कि आप को सामाजिक जीवन और सामाजिक कामों से गहरी दिलचस्पी हो, जबकि आप पाठशाला और समाज के सम्बन्ध को भली प्रकार समझते हों और जबकि आपको मनुष्य की योग्यता और तालीम की ताकत पर पूर्ण विश्वास हो।

१) अध्यापक और समाज — तालीम से समाज-सुधार का काम लेना है तो आवश्यक है कि आप सामाजिक आवश्यकताओं को भली प्रकार समझें। इसके लिए आपको गहरी दृष्टि से समाज के ढाँचे को परखना होगा कि उसमें जो खराबियाँ हैं, उनका वास्तविक कारण क्या है। कौन-सी ताकतें ऐसी हैं जो इन खराबियों के कायम रखने में अपना भला समझती हैं और कौन-से समूह ऐसे हैं जो इन खराबियों का शिकार हैं और जो इनके दूर करने में मदद दे सकते हैं। आपको उस जगह के लोगों की चाल-दाल, रीति-रिवाज और उनकी जीवन की समस्याओं को भी जानना चाहिये जहाँ आपकी पाठशाला है ताकि आप उनके बच्चों के पठन-पाठन में उन बातों का ध्यान रख सकें। नीचे दी हुई बातें इस काम में लाभकारी सिद्ध होंगी।

(1) बस्ती की आबादी के बारे में आंकड़े इकट्ठे करन यह जानना चाहिये कि बस्ती में कितने लोग पढ़े-लिखे हैं, ताल्लुका के बारे में उन लोगों के क्या विचार हैं, कौन कौन-से पेशे के लोग उनके आपस में कैसे संबंध हैं, उनकी आर्थिक अवस्था कैसी है, जानेपाली भाषा के बच्चों की संख्या क्या है, उनमें से कितने शाळा में पढ़ते हैं, जो पाठशाला में प्रविष्ट नहीं हुए, वे क्या हैं, आदि। यह जान लेने के पश्चात् आप अनुमान सकेंगे कि पाठशाला में कितने बच्चे प्रवेश कर सकते हैं जो बच्चे पाठशाला से गैर-हाजिर रहते हैं, उनकी गैरहाजिरी का मुख्य कारण क्या है। सम्भव है कि यह ज्ञान करके आप गैर-हाजिरी की समस्या को सुलझा सकें। जैसे, साल के किसी विशेष भाग में माता-पिता को अपने काम में उनकी सहायता की आवश्यकता हो और इस कारण पाठशाला में दिनों हाजिरी घट जाती हो, तो पाठशाला की मौसमी छुट्टियाँ दिनों में होनी चाहियें। यह दशा ऐसी पाठशालाओं में होती है निर्पन किमानों के बच्चे अधिक संख्या में पढ़ते हों। यहाँ फसल और काटने के समय छुट्टियाँ होनी चाहियें, नहीं तो गैरहाजिरी के कारण बच्चों की नामांकी उन्नति पर बुरा प्रभाव पड़ेगा विशेष करके दलकरी में बहुत रुकावट होगी। कई स्थानों पर हाजिरी का यह इनाज सोचा गया है कि बच्चे के भूख में होने के समय माता-पिता ने यह प्रण ले लिया जाय कि ये

को निश्चय से पाठशाला भेजेंगे और किसी विशेष काम

उसे पाठशाला आने से नहीं रोकेंगे। यदि माता-पिता या

ने के लिये तैयार नहीं तो उनके बच्चों का प्रवेश न किया

जायेगा की वर्तमान अवस्था को सामने रखते हुए यह बात

नहीं लगती। यहां निर्धन और निरक्षर लोगों की संख्या अति अधिक है। जो लोग अपने छोटे-छोटे बच्चों से अपनी रोटी कमाने में सहायता लेते हैं, वे विद्या के गुणों को क्या जानें। ऐसी अवस्था में उन लोगों की संख्या बहुत कम होगी जो यह प्रण करने के लिये तैयार हों। यदि किसी कारण वे प्रण कर भी लें तो यह आवश्यक नहीं कि वे उसको पूरा करें भी। कुछ लोगों का विचार है कि गैर-हाजिरी की समस्या को एक ही प्रकार सुलझाया जा सकता है कि राज्य सरकार की ओर से जबरी हाजिरी का कानून लागू किया जाय। परन्तु माता-पिता की आर्थिक कठिनाइयों को दूर करने के बिना इस प्रकार का कानून लागू करना उनके लिये और कठिनाई पैदा करेगा। वर्तमान अवस्था में यह किया जा सकता है कि पेटिक पाठशालाओं में कसली छुट्टियां की जाएं, जैसे कि कई प्रांतों में हो रहा है। जहां यह नहीं हो रहा है वहां अध्यापकों का काम है कि एक होकर शिक्षा-विभाग को यह बात समझाएं।

✓ (2) गाँव के लोगों से संपर्क स्थापित करना—इसके लिये एक ऐसी संस्था बनानी चाहिये जिसमें बच्चों के माता-पिता और अध्यापक दोनों हों। इस संस्था का काम यह होना चाहिये कि वह पाठशाला से घर का घनिष्ठ संबंध पैदा करे, माता-पिता को पाठशाला की आवश्यकतायें और समस्यायें समझाये, उन्हें अच्छी और सुरी शिक्षा का अन्तर बताये और अध्यापक को माता-पिता की कठिनाइयों का ज्ञान कराये ताकि माता-पिता और अध्यापक बच्चों की शिक्षा को प्रभावशाली बनाने के लिये एक दूसरे से सहयोग कर सकें। इस संस्था का एक काम यह भी होगा कि वह लोगों में स्वास्थ्य, सफ़ाई और समाज-सुधार की भावना पैदा करेगी, जैसे गाँव की गलियों और घरों की सफ़ाई के काम में

लोगों को भाग लेने के लिये तैयार करेगी। पाठशाला के विशेष समारोहों में माता-पिता और गांव के दूसरे लोगों को बुलाना चाहिये, जैसे पाठशाला के वार्षिक खेल-कूद के अवसर पर, बच्चों के काम की प्रदर्शनी के समय, राष्ट्रीय उत्सव, जैसे स्वतंत्रता-दिवस, गान्धी-जयंती, राष्ट्रीय सप्ताह आदि अवसरों पर गांववालों को पाठशाला में बुला कर, उनकी पाठशाला के कामों में दिलचस्पी बढ़ाई जा सकती है।

(3) तालीमी कामों में माता-पिता का सहयोग प्राप्त करना —

तालीमी कामों में बच्चों के माता-पिता का सहयोग अति आवश्यक है। उदाहरण के तौर पर, स्वास्थ्य और सफाई, स्वास्थ्यप्रद आदतें, सलीका, व्यवहार आदि ऐसी चीजें हैं जिनके बारे में कभी कभी बच्चों के माता-पिता से बातचीत करनी चाहिये और उन्हें बच्चों के सुधार का ढंग बताना चाहिये। मान लीजिए, किसी बच्चे का स्वास्थ्य बहुत बिगड़ रहा है और आप समझते हैं कि उसके स्वास्थ्य को ठीक करने के लिये किसी विशेष प्रकार की सुराक की आवश्यकता है तो आपको बच्चे के माता-पिता या संरक्षक को इसका परामर्श देना चाहिये। यह बात याद रखने की है कि आपका परामर्श ऐसा होना चाहिये जिस पर अमल किया जा सके।

(4) बच्चों को सामाजिक अध्ययन के लिये बाहर ले जाना —

बच्चों को अपने गांव और समीप के गांवों में इसलिये ले जाना चाहिये कि बच्चे स्वयं वहां की संस्थाओं का अध्ययन कर सकें कि वे किस तरह काम करती हैं और उनका सामाजिक जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है। इसी प्रकार गांव के भिन्न भिन्न काम-धन्धे करने वालों, जैसे लुहार, बढ़ई, जुलाहा आदि से बच्चों को मिलाना चाहिये ताकि बच्चे उनके काम करने के ढंगों का अध्ययन कर सकें। आप

ऐसे अवसरों का लाभ उठाकर बच्चों को भिन्न भिन्न धन्यों की सामा-
जिक महत्ता का ज्ञान करा सकते हैं और उनके मन में उन काम-
धन्या करनेवालों के प्रति आदर और सत्कार की भावना उभार
सकते हैं।

(5) अध्यापक और बालक—मान लीजिए कि आप सामाजिक
जीवन का अच्छा ज्ञान रखते हैं, मिलनसार हैं और लोगों के बच्चों के
साथ अच्छे संबंध पैदा कर सकते हैं परन्तु आपके मन में बच्चों के लिये
प्रेम नहीं है, तो आप अध्यापक के कर्तव्यों का पालन न कर सकेंगे। इस
कारण मैं आपको अपने आप से ये प्रश्न पूछने चाहिये कि क्या मैं
बच्चों के मनोरंजन और कार्य-कलाओं का अध्ययन मन लगाकर करता
हूँ ? क्या बच्चे मुझ से इतने दिल-मिल गये हैं कि वे मुझे बिना
भिन्न अपने मनोरंजन में मग्नित कर लेते हैं ? क्या मैं बच्चों का
उतना ही आदर करता हूँ जितना कि करने परापर वालों का ? क्या मैं
बच्चों की बठिनाइयों और समस्याओं को ध्यान से सुनता हूँ और उन्हें
सच्चे हृदय से दूर करने का यत्न करता हूँ ? क्या मुझ में इतना धैर्य
है कि मैं बच्चों की उन्नति धीमी होने पर भी आशा नहीं छोड़ता ?
क्या मैं सब बच्चों से एक-सा व्यवहार करता हूँ और धर्म, जात-
पात, रंग-रूप और संरक्षि आदि को देख कर किसी का पक्षपात तो
नहीं करता ? क्या मैं सब बच्चों को सम्बुद्धि, सम्पत्ति और मान-
भारा का आदर करता हूँ ? क्योंकि इनको मानने रख कर सिद्ध होता
है। वे ये प्रश्न हैं जिन का उत्तर यदि आप 'हां' दे सकते हैं तो
आप निःसंदेह बच्चों के अध्यापक बनने के योग्य हैं, अन्यथा नहीं।

बच्चों के मनोरंजन और कार्य-कलाओं का निरीक्षण करने में
आप इनकी समझ, चरम और स्वभाव के बारे में ठीक ठीक पैरस
कर सकते हैं। इस से एक बड़ा लाभ यह होगा कि फिर आप बच्चों

लोगों को भाग लेने में लिये तैयार करेगी। ममारोहों में माता-पिता और गांव के दूसरे चाहिये, जैसे पाठशाला के वार्षिक खेल-कूद के काम की प्रदर्शनी के समय, राष्ट्रीय उत्सव, गान्धी-जयंती, राष्ट्रीय सप्ताह आदि अवसर पाठशाला में बुला कर, उनकी पाठशाला के काम जा सकती है।

(3) तालीमी कामों में माता-पिता का तालीमी कामों में बच्चों के माता-पिता का मद है। उदाहरण के तौर पर, स्वास्थ्य और सफाई सलीका, व्यवहार आदि ऐसी चीजें हैं जिन बच्चों के माता-पिता से बातचीत करनी चाहिए सुधार का ढंग बताना चाहिये। मान लीजिए, बहुत थिगड़ रहा है और आप समझते हैं ठीक करने के लिये किसी विशेष प्रकार की सु तो आपको बच्चे के माता-पिता या संरक्षक चाहियें। यह बात याद रखने की है कि आ चाहिये जिस पर अमल किया जा सके।

(4) बच्चों को सामाजिक अध्ययन बच्चों को अपने गांव और समीप के गांव चाहिये कि बच्चे स्वयं वहां की संस्थाओं वे किस तरह काम करती हैं और उनका सा प्रभाव पड़ता है। इसी प्रकार गांव के भिन्न वालों, जैसे लुहार, बढ़ई, जुलाहा आदि से ताकि बच्चे उनके काम करने के

होना चाहिये कि आप बच्चे से अच्छे से अच्छा बनने की मांग करें, उसे ठिकाने तक पहुँचाने में उसका पथ-प्रदर्शन करें और जहाँ आवश्यकता हो, उसकी मदद करें।

अध्यापक का व्यक्तित्व—जैसा कि ऊपर बताया गया है तालीमी काम में अध्यापक के व्यक्तित्व का बड़ा महत्व है। इसलिये यह जानना अति आवश्यक है कि वे कौन-सी बातें हैं, जो एक अच्छे अध्यापक में होनी चाहियें। इस सिलसिले में कुछ विरोध बातें नीचे दी गई हैं। इन्हें आकाश के तारे जानकर टाल न दीजिये कि वे मनुष्य की पहुँच से बाहर हैं अपितु यह समझिये कि प्रत्येक व्यक्ति इन्हें कोशिश करके वही हद तक प्राप्त कर सकता है। हाँ, शर्त यह है कि इस व्यक्ति में अपने आपको बेइतर बनाने का इरादा हो। किसी आदर्श को प्राप्त करने के लिये जो पग उठाया जाता है, यह निश्चय ही आगे ले जानेवाला पग होता है।

1. **सच्चाई**—अध्यापक बच्चों में काम के लिए प्रेरणा और रुचि पैदा करता है। यह उन्हें अपने काम का आदर करना सिखाना है, अथवा उनमें काम को भली प्रकार करने के लिए शक्ति और माइस पैदा करना है। बच्चे उसकी देखा-देखी लगन, गम्भीरता और ईमानदारी से अपना काम करते हैं। सच्चाई की कमी से जो हानि अध्यापक के काम का पहुँचती है, वह शायद अन्य किसी धन्य को नहीं पहुँचती क्योंकि यहाँ बेईमानी और लापरवाही का ठप्पा नम पीढ़ी पर लग जाता है जिसे आगे जाकर सारे कामों की जिम्मेदारी लेनी होगी। अध्यापक की सच्चाई का सख्त यह है कि वह अपने काम की सामाजिक महत्ता को जानते हुए भावी सम्मान के लिए जहाँ तक सम्भव हो सके, सिद्धा का अच्छे से अर्पण प्रदर्श करे। उसके लिए आवश्यक है कि वह अपने

पाठशाला का अध्यापक अपना अधिक समय छोटी आयु और कच्चे दिमाग के बच्चों के साथ गुजारता है। ठर है कि कभी वह अपने उस ज्ञान से संतुष्ट न हो जाय जो उसने अध्यापक बनने से पहले प्राप्त किया था। इस लिए आवश्यकता इस बात की है कि वह अपनी पढ़ाई बराबर जारी रखे और न केवल अपने काम के बारे में किताबें आदि ही पढ़ता रहे अपितु मानव संस्कृति के बारे में दिलचस्प चीजों का अध्ययन करता रहे। इस प्रकार उसके पढ़ाने में ताजगी और प्रभाव पैदा होगा।

4. शिष्टाचार—अच्छी तालीम के लिये आवश्यक है कि अध्यापक शिष्ट, हँस-मुख और प्रसन्नचित्त हो। कई अध्यापकों में बच्चों पर व्यंग्य करने की आदत होती है। यह बात शिष्टाचार के विपरीत होती है। इससे दिल पर चोट लगती है और बच्चे का सुधार नहीं होता। किसी बच्चे पर व्यंग्य करते समय यह सोचना चाहिये कि क्या इस प्रकार का व्यंग्य मित्र या साथी के साथ किया जा सकता है या अगर उसके साथ कोई ऐसा व्यवहार करे तो उसे कैसा लगेगा। कई बार देखने में आया है कि अध्यापक कम बुद्धि वाले बच्चों पर चोट करता रहता है या उनकी शारीरिक कमी की बात करता है, जैसे काने, बहरे या लंगड़े बच्चे को छेड़ता है या किसी निर्धन बच्चे के घर या माता-पिता पर ठण्डा करता है। ये ऐसी बातें हैं जिन से प्रत्येक अध्यापक को बचना चाहिये। बच्चों की कमजोरियों को सद्दानुभूति से देखना और उनके स्वाभिमान को कायम रखना अच्छी शिक्षा का पहला नियम है।

अच्छा मजाक करना और उसको सराहना सम्यक्ता और संस्कृति की निशानी है। यदि अध्यापक में ये गुण हों तो उसे प्रति दिन काम में सहायता मिलती है। बच्चों को कभी किसी

मजाक से हँसा देना काम की धकावट को दूर करता है और उनमें नई उमंग और जोश पैदा करता है। जो अध्यापक हँसमुख और प्रसन्न-चित्त होता है वह बच्चों में काम करने की लगन पैदा करता है।

5. आत्म अनुशासन—अध्यापक का काम पथ-प्रदर्शन करना है। इसके लिये आवश्यक है कि उसके स्वभाव में ठहराव हो और उसको अपने ऊपर काबू हो। जैसे तो स्वभाव का चिड़चिड़ापन और क्रोध प्रत्येक मनुष्य के लिये पुरा है परन्तु अध्यापक के लिये यह तबाही की जड़ है। इस से सारा तालीमी वातावरण धुँडा हुआ रहता है। अनुशासन प्राप्त करना बड़ा कठिन काम है। इस के लिये मनुष्य को लगातार कोशिश करनी पड़ती है। अपनी इच्छा और मन को रोकना पड़ता है। किसी ने कहा है कि क्रोध में उत्तर देने से पहले दस तक गिनती गिन लो। यदि क्रोध का प्रदर्शन करने से पहले कुछ समय सोचने के लिये मिल जाय तो फिर शायद इस प्रदर्शन की आवश्यकता ही न रहे क्योंकि क्रोध का प्रदर्शन करने के लिये प्रायः कोई उचित कारण नहीं होता।

अध्यापक को जिन बच्चों पर प्रायः क्रोध आता रहता है और जिनको वह दुःखदायक समझता है, उनका गहरा निरीक्षण करना चाहिये। यदि अध्यापक उनकी घरेलू दशा का पता लगा सके तो उन की समस्याओं और उलझनों को समझना आसान होगा। फिर वह धैर्य और शान्ति से उन उलझनों का हल सोच सकता है। कभी-कभी ऐसा होता है कि अध्यापक अपने अधैर्य और असंतोष के कारण कई बच्चों को सुधार के योग्य नहीं समझता और उनकी ओर से निराश हो जाता है क्योंकि वह उनके सुधार के लिये कोई यथोचित यत्न नहीं कर सकता। सुधार के काम में बड़े धैर्य की आवश्यकता है और इसमें बड़ा समय लगता है। यदि अध्यापक धैर्य और संतोष

से काम ले तो वह बच्चों की अनेक बुराइयों को दूर कर सकता है।

४. शारीरिक स्वास्थ्य और सफाई—शारीरिक स्वास्थ्य और सफाई प्रत्येक अच्छे काम का पहला नियम है। अध्यापक को अपने आरोग्य तथा शरीर और वस्त्रों की सफाई की ओर विशेष ध्यान देना चाहिये। यह भी आवश्यक है कि वह अपनी चाल-ढाल, बेहरे-मुहरे और बोलचाल की ओर उचित ध्यान दे। बोलचाल का उचित ढंग जाने बिना अध्यापक सफल नहीं हो सकता। उसे साफ प्रभावशाली स्वर से बोलने की आदत डालनी चाहिए। इसके लिये आवश्यक है कि आवाज में भाव के अनुसार उचित उतार-चढ़ाव हो और स्वर न इतना तीखा और ऊँचा हो कि कानों को बुरा लगे और न इतना धीमा हो कि सुना ही न जा सके। बोलने की गति ऐसी होनी चाहिए कि बच्चे सुगमता से, जो कुछ बताया जाय, सीख सकें।

५. पाठशाला के नियमों की पाबंदी—अध्यापक पाठशाला के नियमों की जितनी पाबंदी आप करता है, बच्चों को उसके लिये उतना ही तैयार करता है। यदि अध्यापक पाठशाला में आप देर से आता है या तालीमी समय का ठीक प्रयोग नहीं करता, उसे गप्प में या यूँ ही गुजार देता है या पाठशाला की पुस्तकें, दस्तकारी के सामान अथवा अन्य वस्तुओं का लापरवाही से उपयोग करता है तो कोई आश्चर्य नहीं जो बच्चों में भी ये बुरी आदत पैदा हो जायें। यदि अध्यापक पाठशाला के किसी नियम का उल्लंघन करता है तो उसे आशा नहीं रखनी चाहिये कि बच्चे सुली से पाठशाला या भेरी के किसी नियम का आदर करेंगे। ऐसे अध्यापक का बच्चे आदर नहीं करते और न ही अध्यापक पाठशाला के लिये लाभकारी सिद्ध हो सकता है।

6

सफलता की कसौटी—अध्यापक की सफलता जांचने का माप-दंड है? यह ऐसा प्रश्न है जो आपके मन में कई बार आता हो। प्रायः लोग किसी मनुष्य की सफलता को उसकी संपत्ति, हैसियत, और प्रसिद्धि से मापते हैं। यदि आप भी अपनी सफलता का यही मान लें तो आप बड़े निराश होंगे। आपका काम ऐसा है जिसे न तो अधिक धन पैदा किया जा सकता है और न ही कोई उपद्वी मिल सकती है और न ही किसी प्रसिद्धि की संभावना है। चारों ओर धूम मच जाय, पत्रों में आपके चित्र छपें, आपके जेब दिवस पर लोग घड़ा देने आयें और भेंट दें। आपका काम में सेवा का काम है। आपकी सफलता परखने की केवल एक कसौटी है कि आपने ससार को अच्छा बनाने में क्या भाग लिया है अथवा जिन बच्चों की शिक्षा आपके जिम्मे है, उनको अच्छा मनुष्य बनाने के लिये आपने क्या सहायता की है।

निःसन्देह यह कसौटी है बड़ी ऊँची और इस पर पूरा उतरा-चढ़ा नहीं है। आप जिन कठिनाइयों में काम करते हैं, उन्हें देखते ही इस मरतबे का प्राप्त करना सम्भव नहीं लगता, परन्तु आप अपनी सहृदयता, कर्तव्य-पालन और मेहनत से इस गुरी अवस्था होते हुए भी सफलता के स्थान तक पहुँच सकते हैं।

सफलता की पड़ती शर्तें काम को भली प्रकार समझ लेना है और उनके जुगुप्से जो काम है उसका उद्देश्य बड़ा विशाल है—बच्चे को पूर्ण मनुष्य बनाया अर्थात् उस के व्यक्तित्व के सारे पक्षों का पूर्ण विकास करना, जिसमें उसके शरीर, मन, आचरण, भाव और कला-चौकण की शिक्षा सम्मिलित हैं। मानव जीवन के सारे अंगों में सम्मिलित है। वह ऐसी इच्छा है जिस को भिन्न भिन्न भागों में बाँट

नहीं जा सकता। शरीर, मन, आत्मा और कामनाएँ सब में निकट संबंध है। इनमें से एक की उन्नति अन्य चीजों की उन्नति में सहायक होती है। ऐसे ही किसी एक को भूल जाने से अन्य सब की उन्नति में बाधा पड़ जाती है।

✓ अध्यापक के रूप में आपका पहला काम यह है कि आप पाठशाला में ऐसा वातावरण पैदा करें जो बच्चे को शारीरिक उन्नति के लिये उचित हो। कुछ ऐसी कल्प-क्रियाओं का प्रबंध करें जिनसे बच्चे का शरीर सुडील और दृढ़ बन, स्वास्थ्य में उन्नति हो और उसमें सफाई से जीवन बिताने को योग्यता पैदा हो। इसलिये उस को ऐसी चीजों से बचाना पड़ेगा जिनका उसकी शारीरिक उन्नति पर घुरा प्रभाव पड़ने का भय हो। उसे खेलन-कूदने, चीजे बनाने, स्वतन्त्रता से चलने-फिरने का अवसर देना होगा और अपने बराबर वालों को मदद से समस्याओं का हल ढूँढने और अपने शौक पूर करने के लिये उचित अवस्था पैदा करनी होगी।

✓ आपका दूसरा काम यह है कि आप बच्चा की मानसिक उन्नति के लिये रास्ता ढूँढ निकालें। वैसिक शिक्षा में जो कल्प-क्रियाएँ रखी गई हैं उनमें भाग लेने से बच्चा बहुत लाभदायक ज्ञान और कला प्राप्त करेगा। उसमें इस तरह ऐसी चाह पैदा कर देनी चाहिये कि वह भविष्य में अपनी कोशिशों द्वारा ज्ञान प्राप्त कर सके और उसे प्रतिदिन जीवन में प्रयोग कर सके। यह तब ही हो सकता है जब कि बच्चे के जीवन और किताबों तालीम में गहरा मेल हो और ज्ञान देने के लिये बच्चे की आवश्यकताओं और रुचियों का ध्यान रखा जाय।

1. आपका एक महान् कर्तव्य यह भी है कि आप बच्चे के आचरण को सुधारे और उसमें सामाजिक चैतन्यता पैदा करें। इस प्रकार

उसको बेहतर सामाजिक जीवन दिवाने के योग्य बना दें । बेसिक शिक्षा की मांग है कि पाठशाला में बच्चों के लिये एक आच्छा सामाजिक वातावरण पैदा किया जाये जिसमें बच्चे मिलकर खाना और काम करना सीखें । बुरी और सामाजिक जीवन को बिगाड़ने वाली आदतों को जगह सहयोग, सहानुभूति, सेवा और पारस्परिक सहायता की आदतें सीखें । एक और बच्चा समाज के एक अंग के रूप में अपनी महत्ता समझे और दूसरी ओर इस बात को अनुभव करे कि यह बहुत-सी बातों में दूसरों की मदद पर निर्भर है और कई बातों में दूसरों की मदद करना उसका कर्तव्य है । इस एक-दूसरे पर निर्भर होने का अनुभव घर और गांव या शहर के जीवन के निरीक्षण से आरम्भ होगा । जब आगे चल कर बच्चा यह निरीक्षण करेगा कि उसके बहुत-से सुखों और सहूलतों का निर्भर संसार के भिन्न भिन्न भागों में बसनेवाले लोगों की मेहनत और काम पर है तो उसको पूरे मानव जीवन के पारस्परिक निर्भर होने का अनुभव होगा । इस से बच्चे को एक ऐसा नागरिक बनने में मदद मिलेगी जो अपनी योग्यताओं को अपने गांव, देश और सारे संसार के लाभार्थ प्रयोग के लिये तत्पर रहे ।

5 बच्चे की भावनाओं और रुचियों की शिक्षा करना भी आपका काम है । इसके लिये जैसे तो युनियादी पाठशाला के जीवन में अनेक अवसर मिलते रहते हैं परन्तु यह इतनी महान् वस्तु है कि इसके लिये विशेष तौर पर ऐसी कल्प-क्रियाओं का प्रबंध करना पड़ेगा जिनसे बच्चे में सुन्दरता का अनुभव पैदा हो, वह सुन्दर और भरी चीजों की पहचान कर सके और उसमें अच्छी चीजों को सराहने की योग्यता पैदा हो जाय । इस के लिये नाच, ड्रामा, संगीत और कला की शिक्षा का प्रबंध करना होगा ।

अगले पन्नों में बच्चे की शिक्षा के इन सब पक्षों पर अलग-अलग प्रकाश डाला जाएगा। न तो यह सम्भव है और न ही अच्छा कि आप को एक बना बनाया रास्ता बता दिया जाए जिस पर आप आँखें बन्द कर के चलते जायें और अपने ठिकाने पर पहुँच जाएँ। आपको इस पुस्तक में कुछ संकेत मिलेंगे जिनसे आप को अपने ठिकाने पर पहुँचने में मदद मिलेगी। परन्तु आपके अपना पथ आप बनाना पड़ेगा और यही बात आप की सफलता की शर्त है।



बच्चे की शारीरिक शिक्षा

'स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन' ऐसा कथन है जिस की सचाई में कोई भी सन्देह की आवश्यकता नहीं। आप जानते हैं कि जिन बच्चों का स्वास्थ्य अच्छा नहीं होता, जो बीमार रहते हैं और कमजोर होते हैं, वे कोई भी मानसिक काम मझी प्रकार नहीं कर सकते। इस लिए इन की मानसिक वृद्धि रुक जाती है। यह बात को ध्यान में रखते हैं, फिर भी हालीमें में शारीरिक शिक्षा की ओर का ध्यान दिया जाता है और पाठशाला का विशेष काम पढ़ाना और लिखना ही समझा जाता है। हमारे देश में विशेष कर इस ओर ध्यान देने की आवश्यकता है क्योंकि यहां अधिकतर लोगों का स्वास्थ्य कमजोर होता है जिसका प्रभाव हमारी कौमी चर इज्जत पर पड़ा हुआ है।

आप सोचें इतना विशाल है कि इस का काम बच्चे में नहीं हो सकता। इस का ध्यान जाना चाहिए जैसा कि बेसिक शिक्षा है। शारीरिक शिक्षा का कान ऐसा है के माता-पिता, सरकार और हालीमें सहायता की आवश्यकता है क्योंकि

इसमें सफलता प्राप्त करने के लिए उचित भोजन, आराम और मनोरंजन का प्रवन्ध करना चाहिए और स्वास्थ्य-रक्षक ढंगों को अपनाना चाहिए।

शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य—शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य केवल यह ही नहीं कि शरीर को अच्छी दशा में रख कर बीमारी को रोका जाए, अपितु यह भी है कि शरीर के भिन्न-भिन्न अंगों को व्यायाम द्वारा सुदृढ़, चुस्त, फुर्तीला और सुन्दर बनाया जाए; अर्थात् शारीरिक शिक्षा के दो उद्देश्य हैं—स्वास्थ्य की रक्षा करना और उस को उन्नत करना। ये दोनों उद्देश्य बच्चे के अपने जीवन में संबंधित हैं। इनके अतिरिक्त शारीरिक शिक्षा का एक और उद्देश्य यह भी है कि पाठशाला के स्वास्थ्य और सफाई के प्रोग्राम द्वारा बच्चों के माता-पिता और गांव के अन्य लोगों में ऐसी आदतें और रुचियाँ पैदा की जाएँ, जो बच्चों के घर, गांव और सामाजिक स्वास्थ्य के लिये लाभकारी सिद्ध हों।

इन उद्देश्यों को सामने रखते हुए बेसिक शिक्षा के पाठ्य-क्रम में शारीरिक शिक्षा को सैद्धांतिक और क्रियात्मक, दोनों पक्षों से सम्मिलित किया गया है। बेसिक शिक्षा की प्रणाली में धताया गया है कि जहां तक शारीरिक शिक्षा के सैद्धांतिक पक्ष का संबंध है, शरीर का ज्ञान, स्वास्थ्य, सफाई और भोजन का ज्ञान बच्चों को साधारण विज्ञान के पाठ के रूप में दिया जायगा। बाकी रहा इसका क्रियात्मक पक्ष, तो यह पाठशाला के सारे काम के द्वारा पूरा होगा जिसमें दस्तकारी, खेल-कूद, वाग्वानी और क्रियात्मक ढंगों द्वारा शिक्षा शामिल है। शारीरिक शिक्षा संबंधी कई चीजों को 'सामाजिक शिक्षा' के पाठ्यक्रम में खोल कर बताया गया है। इस योजना में खेल को कोई अलग या

विरोध स्थान नहीं दिया गया क्योंकि यदि उसको पाठ्यक्रम का स्तम्भी अंग बनाया जाय तो फिर उस में यह उपज बाकी नहीं रहती और वैज्ञानिक दृष्टिकोण से यह खेल नहीं रहता। परन्तु हमने अपने पाठ्यक्रम में व्यक्तिगत और सामूहिक, दोनों प्रकार के खेल रखे हैं और हमारा विचार है कि सारी अच्छी पाठशालाओं में भिन्न-भिन्न खेल होने चाहिये। हम लिख यह भली प्रकार समझ लेना चाहिये कि प्रत्येक पाठशाला में जो शिक्षा क्रियात्मक ढंग से दी जाती है, खेल उस शिक्षा का एक स्तम्भी अंग होता है। यह ठीक नहीं है कि खेल को विज्ञानी शिक्षा से घुसने के लिये रखा जाय।

हमसे संबंधित पाठ्यक्रम में जो चीजें दी गई हैं, वे शारीरिक शिक्षा और व्याख्य-समझ के व्यक्तिगत और सामाजिक दोनों पक्षों से संबंध रखती हैं। अभ्यास के माते आगे के लिए यह जानना अति आवश्यक है कि आगे शारीरिक शिक्षा के संबंध में क्या करना है, बच्चों को कौन कौन सी चीजें बनानी हैं और क्या सिखाना है, ताकि शारीरिक शिक्षा के ऊपर बनाये हुए प्रेरण बूरे हो सके।

सुगमता और समझ के विचार से हम शारीरिक शिक्षा के प्रमुख बिन्दु दूर भागों का अलग अलग करेंगे :—

(1) जांच—साधारण समझ की जांच और व्याख्य की साफ़री जांच।

(2) कसरत और खेल।

(3) व्याख्यप्रश्न कागजों।

(4) मोशन।

(5) एजेंडा का व्याख्यप्रश्न प्रश्न और वातावरण।

(6) गंद का व्याख्य और समझ।

1. जांच [मुआयना]

(1) सफाई की जांच—पाठशाला का काम आरम्भ करने से पहले आप बली प्रकार देख लीजिये कि बच्चों का पहनावा साफ-सुथरा हो। और मुँह-हाथ पर मैल आदि न हो, उनके शरीर के किमो भाग पर कोई ऐसी निशानी दिखाई न दे जिससे किसी रोग और विरोध-कर छूत के रोग का संदेह हो। यदि किसी बच्चे की सफाई की आवश्यकता हो, जैसे मुँह, माथा, आँखें, हाथ धोने या नाखून काटने की, तो उस काम को उसी समय करा देना चाहिये। यदि संदेह हो कि किसी बच्चे को छूत का रोग है, तो उसे शीघ्र ही उसके घर या हस्पताल भेज देना चाहिये और उसके माता-पिता को भी इसकी सूचना देनी चाहिये ताकि वे उसकी ओर ध्यान दें।

जांच के समय इन बातों की ओर विशेष ध्यान दीजिये—

(1) कपड़े और उनकी सफाई—यदि किसी बच्चे के कपड़े मैले या गन्दे हों तो पाठशाला के समय के बाद उनसे कपड़े साफ कराये जाय। जिस पाठशाला में पानी का पर्याप्त प्रबंध है, यहां यह काम आसानी से हो सकता है। प्रत्येक इलाके में कोई न कोई ऐसी प्राकृतिक चीज मिलती है जिसमें कपड़े साफ किये जा सकते हैं, जैसे मोटा, रेह रोठा आदि। कपड़े साफ करने का ढंग भी बरकें बताना चाहिए। रेह मिट्टी में कपड़े साफ करने का ढंग यह है कि मैले कपड़ों को पानी में अच्छी तरह मीला करके उन पर रेह लगा कर कुछ समय के लिए धूप में रख दो या किसी बर्तन में रख कर बून्दे पर गर्म कर लो ताकि मैल दूर जाय। इसके बाद उसे अच्छी तरह मल कर पानी में धो दालो। मारी भेंदी को कपड़े धोना सीलना चाहिए। यह चीज साधारण शिक्षा के पाठ्यक्रम में भी शामिल है। यदि कान्ही निगलनी में कपड़े

घोने का काम सप्ताह में कम से कम एक बार हो जाय तो गंदे कपड़ों की शिकायत का अवसर कम मिलेगा।

2. शारीरिक सफाई—मुँह, माथे, गर्दन, दांत, आंख, जीभ, कान, नाक, बाल, हाथ, पांव और नाखुनों की सफाई—यदि इन में से कोई भी अंग गंदा हो तो बच्चे को भट ही उस जगह भेजिये जहाँ मुँह-हाथ घोने का प्रबंध है। पाठशाला में इसके लिये कोई विरोध स्थान होना चाहिये। वहाँ पानी, तौलिया, कंघा और शीशा आदि होना चाहिए। शीशा इतना ऊँचा लटका होना चाहिये कि सब बच्चे इससे लाभ उठा सकें। आप अपने पास एक नाखुन-तरारा भी रखिये ताकि जिन बच्चों के नाखुन बड़े हों, वे काटे जा सकें। नाखुन देखते समय ध्यान रखिये कि किसी बच्चे को दांतों से नाखुन चबाने की आदत तो नहीं है। ऐसे बच्चों के नाखुन टेंढ़े-मेढ़े और कटे-फटे होते हैं। यह बहुत बुरी और हानिकारक आदत है। इस प्रकार से गंदगी मुँह में जाती है और यह कई रोगों का कारण बन सकती है। यदि नाखुन बढ़ने न दिये जाएँ तो यह आदत छूट सकती है।

आपका काम यह है कि बच्चे में यह चेतना पैदा करें कि कपड़ों और शरीर की सफाई से यह अधिक तेज़, सुस्त और अच्छा लगता है। अनुभव से पता लगा है कि यदि किसी बच्चे का मुँह-नाथा तक न हो, आँखें में कीचड़ हो, नाक गन्दी हो, बाल साफ़ या मुलमूले न हों और उसको कहा जाय कि शीशे में जाके देखो कि तुम से लगते हो, तो शीशे में देखते ही यह आप अपना मुँधार कर लेता है।

एक बात का और ध्यान रखिये। कई बच्चों को और बड़े-बड़े रोग का भय देकर साफ-सुथरा रहने का उपदेश देते हैं। क्योंकि वह है कि बच्चे कहीं अनावश्यक चिंता और

9. किसी चीज़ को पढ़ते या देखते समय आंखों के समीप ले जाना ।

10. काले तख्ते पर लिखे हुए को दूर से न पढ़ सकना ।

11. भौंगा होना ।

कान

1. प्रश्न करने पर बिल्कुल उत्तर न दे सकना, कई बार ग़लत समझना, ग़लत उत्तर देना या बार-बार पूछना—“क्या ?”

2. बात सुनने के लिए सिर को एक ओर मोड़ना ।

3. कान में से बद्बू या किसी चीज़ का निकलना ।

4. बार-बार कान का सुरुचना ।

5. कान में दर्द होना ।

6. बोलने में दोष होना, जैसे बड़े खोर से या घीने स्वर से बोलना या एक ही स्वर से बिना उतार-चढ़ाव के बोलते रहना ।

नाक और गला

1. मुँह बहुत खुला रखना, मुँह द्वारा साँस लेना ।

2. नाक का बहते रहना ।

3. जुकाम, और गले में खारिश होना ।

4. बार-बार खांसना ।

यदि आपको इस में से कोई चीज़ दिखाई दे तो आप मट ही किसी घैरा या डाक्टर से पूछिये कि इस बुगई को कैसे दूर किया जा सकता है । असावधानी से तकलीफ बढ़ने का डर होता है और रोग के दूसरे बच्चा में फैलने की संभावना बढ़ जाती है । कई बार देखने में आया है कि आरम्भ में ही इन बुगइयों की ओर ध्यान न देने के कारण कई बच्चे सदैव के लिए बहरे या अन्धे हो गये ।

कुछ बच्चे अधिकतर अपना मुँह खुला रखते हैं। वे प्रायः मुँह द्वारा सांस लेते हैं। इसका प्रभाव उनके स्वास्थ्य और चेहरे-सुहरे पर बुरा पड़ता है। उनको कब्ज की आम शिकायत रहती है क्योंकि भोजन खाते समय भोजन चबाने में उनको जल्दी करनी पड़ती है ताकि साँस चालू रहे। इस प्रकार उनके आमाशय में भली प्रकार चबाया हुआ भोजन नहीं पहुँचता और आमाशय को भोजन पचाने के लिए आवश्यकता से अधिक काम करना पड़ता है और इसी कारण उनका आमाशय कमजोर पड़ जाता है। इस के साथ-साथ मुँह द्वारा सांस लेने वाला बच्चा मूर्ख लगता है। उसका निचला जबड़ा झुक जाता है और ऊपर के दाँत बाहर निकल आते हैं। उस को अपने हाथ-पाँव से काम लेने में भी रुकावट होती है। उस का साँस शीघ्र ही फूल जाता है क्योंकि उस के फेफड़े और दिल का काम बेरोक-टोक नहीं होता है। उसके फेफड़े इतने नहीं फैलते जितने नाक द्वारा साँस लेने से फैलते हैं। उसकी आवाज भी भट्टी हो जाती है। उसको नाक के स्पर्श द्वारा चीलने की आदत हो जाती है। उसको अधिकतर जुकाम और खाँसी रहती है, क्योंकि नाक की तरह मुँह में बाहर की ठण्डी और खुरक वायु को गर्म और नम करने के लिए कोई साधन नहीं होता। उसे गन्दगी और रोग फैलानेवाले रोगाणुओं का भी डर रहता है, क्योंकि मुँह में नाक की तरह वायु को साफ करने की कोई यस्तु नहीं है।

इस प्रकार कुछ ऐसे रोग हैं जो आम तौर पर इस आयु के बच्चों को लग जाते हैं। यदि इन रोगों की शीघ्र ही देख-भाल करने के परचात उचित कार्रवाई न की जाय तो डर होता है कि रोग सारी भेली या स्कूल में फैल जायगा। इन छूत के रोगों का आपको पूरा-पूरा ज्ञान होना चाहिए कि इनकी पहचान, रोक-थाम और इलाज क्या है। यदि आप सफ़ाई की जाँच करते समय देख

9. किसी चीज़ को पढ़ते या देखते समय आंखों के समीप से जाना ।

10. काले तख्ते पर लिखे हुए को दूर से न पढ़ सकना ।

11. भँगा होना ।

कान

1. प्रश्न करने पर विलम्बित उत्तर न दे सकना, कई बार ग़लत समझना, ग़लत उत्तर देना या बार-बार पूछना—“क्या ?”

2. बात सुनने के लिए सिर को एक ओर मोड़ना ।

3. कान में मे बड़बू या किसी चीज़ का निकलना ।

4. बार-बार कान का मुरचना ।

5. कान में दर्द होना ।

6. बोलने में ग़ोर होना, जैसे बड़े जोर से या धीमे स्वर में बोलना या एक ही स्वर में बिना उठार-चढ़ाव के बोलते रहना ।

नाक और गला

1. मुँह बहुत खुला रहना, मुँह द्वारा साँस लेना ।

2. नाक का बहते रहना ।

3. जुकाम, और गले में खारिश होना ।

4. बार-बार साँसना ।

यदि आपको इस में से कोई चीज़ दिखाई दे तो आप मट ही बिम्बी यैश या डाक्टर से पूछिये कि इस मुद्दे को कैसे दूर किया जा सकता है । अमा-दयानी में नकलीक बढ़ने का खतरा होता है और रोग के दूसरे बर्षों में जीवन की संभावना बढ़ जाती है । कई बार देखने में आया है कि आरम्भ में ही इन मुद्दों को ओर ध्यान न देने के कारण कई बर्षों मर्दों के लिए पहरे या कन्वे हो गये ।

कुछ बच्चे अधिकतर अपना मुँह खुला रखते हैं। वे प्रायः मुँह द्वारा सांस लेते हैं। इसका प्रभाव उनके स्वास्थ्य और चेहरे-मुँह पर बुरा पड़ता है। उनको कब्ज की आम शिकायत रहती है क्योंकि भोजन खाते समय भोजन पचाने में उनको जल्दी करनी पड़ती है ताकि साँस चालू रहे। इस प्रकार उनके आमाशय में भली प्रकार पचाया हुआ भोजन नहीं पहुँचता और आमाशय को भोजन पचाने के लिए आवश्यकता से अधिक काम करना पड़ता है और इसी कारण उनका आमाशय कमजोर पड़ जाता है। इस के साथ-साथ मुँह द्वारा साँस लेने वाला बच्चा मूर्ख लगता है। उसका निचला जबड़ा झुक जाता है और ऊपर के दाँत बाहर निकल आते हैं। उस को अपने हाथ-पाँव से काम लेने में भी रुकावट होती है। उस का साँस शीघ्र ही फूल जाता है क्योंकि उस के फेफड़े और दिल का काम बेरोक-टोक नहीं होता है। उसके फेफड़े इतने नहीं फैलते जितने नाक द्वारा साँस लेने से फैलते हैं। उसकी आवाज़ भी भरी होती है। उसको नाक के स्पर्श द्वारा धोलने की आवश्यकता हो जाती है। उसको अधिकतर जुकाम और खाँसी रहती है, क्योंकि नाक की तरह मुँह में बाहर की ठण्डी और शुद्ध वायु को गर्म और नम करने के लिए कोई साधन नहीं होता। उसे गन्दगी और रोग फैलानेवाले रोगाणुओं का भी डर रहता है, क्योंकि मुँह में नाक की तरह वायु को साफ करने की कोई वस्तु नहीं है।

इस प्रकार कुछ ऐसे रोग हैं जो आम तौर पर इस आयु के बच्चों को लग जाते हैं। यदि इन रोगों की शीघ्र ही देख-भाल करने के पर्याप्त उचित कार्रवाई न की जाय तो डर होता है कि रोग सारी श्रेणी या स्कूल में फैल जायगा। इन छूत के रोगों का आपको पूरा-पूरा ज्ञान होना चाहिए कि इनकी पहचान, रोक-थाम और इलाज क्या है। यदि आप सफ़ाई की जाँच करते समय देख

ले कि छूत के किसी रोग की कोई निरानो तो नहीं है तो आशा है कि आपके स्कूल में छूत के रोग नहीं फैलेगे।

बच्चों के साधारण रोग — छूत के रोगों के छोटे-छोटे कीड़े होते हैं जिन्हें रोगाणु कहते हैं। ये इतने छोटे होते हैं कि आँख से दिखाई नहीं देते। इनको देखने के लिए सूक्ष्मदर्शक यन्त्र का प्रयोग करना पड़ता है। जिस समय ये रोगाणु किसी स्वस्थ मनुष्य पर आक्रमण करते हैं, तो रोग के चिह्न तुरन्त ही प्रकट नहीं हो जाते अपितु एक विशेष समय तक ये रोगाणु शरीर के अन्दर चुपचाप अपना काम करते रहते हैं। इस को “रोग प्रकट होने का समय” कहते हैं। रोगी एक विशेष समय तक रोग फैलाने के योग्य रहता है। इस समय को “रोग फैलाने का समय” कहा जाता है।

छूत के रोग फैलाने के निम्न लिखित कारण हैं :—

1. गन्दी वायु में रहना।
2. गन्दा पानी प्रयोग करना।
3. गन्दे मकान और गन्दे पड़ोस में जीवन व्यतीत करना।
4. अनुचित भोजन खाना।
5. आवश्यकता से अधिक थकानेवाला काम करना।

रोग प्रायः मिट्टी, वायु, स्थान की वस्तुओं और कई कीड़ों, जैसे मक्खी, मच्छर आदि द्वारा फैलते हैं।

इनमें से कुछ छूत के रोग, जिन के प्रायः बच्चे शिकार होते हैं, नीचे दिये गए हैं, ताकि आप उनके लक्षणों को पहचान कर अपनी पाठशाला में उन्हें फैलने से बचा सकें।

(Diphtheria)—यह एक खतरनाक रोग है। इसमें 85% दस वर्ष से कम आयु के बालक होते हैं। इस

रोका जाए। उनके अपने अलग अलग वर्तन होने चाहियें या उन्हें भली प्रकार हाथ धो कर चिल्लू से पानी पीने की आदत डालनी चाहिये।

(4) किसी बच्चे को पेन्सिल या कलम मुँह में न रखने दी जाए और यदि किसी को यह आदत हो तो छुड़ाई जाए।

चेचक—यह रोग प्रायः महामारी (यबा) का रूप धारण कर लेता है। उस समय ये लोग अधिकतर इसका शिकार हो जाते हैं जिन के पहले चेचक का टीका नहीं लगा होता। हमारे देश में यह रोग प्रायः गर्मी के दिनों में फैलता है और इस से हजारों जानें नष्ट हो जाती हैं।

लक्षण—रोगी की पीठ और सिर में खोर का दर्द होता है, सर्दी लगती है और कै, आती है और यदि तीसरे दिन खाल को टटोल कर देखा जाए तो उसके नीचे गिलटियां या गोलिएं—सी माछूम होती हैं। फिर ये दानों के रूप में प्रकट होती हैं। ये दाने पहले चेहरे, छाती और कंधों पर बड़ी संख्या में उभरते हैं, फिर शरीर पर निकलते हैं परन्तु कम। इन दानों में पीप पड़ जाती है। प्रत्येक दाने के चारों ओर खाल का रंग लाल हो जाता है और बहुत खुजली लगती है। खुजलाने और नोचने से नर्म खाल फट जाती है और गहरे घाव हो जाते हैं और बहुत तेज बुखार होता है। कुछ दिनों के बाद इन दानों की जगह छिलके-से बन जाते हैं जो धीरे धीरे खाल से अलग होने लगते हैं।

रोग प्रकट होने का समय—आठ से सोलह दिन तक।

रोग फैलने का समय—जब तक शरीर पर एक भी सुरंद नाकी रहे।

रोग फैलने का ढंग—यह रोग वायु द्वारा फैलता है। रोगी की प्रयोग की हुई वस्तुओं में चेचक के अनगित रोगाणु होते हैं जिन्हें छूने से भी रोग लग सकता है। रोगी के शरीर के खुरदरे रोग को तेजी से फैलाते हैं।

रोक-थाम के उपाय— 1. प्रत्येक दूसरे-तीसरे वर्ष चेचक का टीका लगायाते रहना चाहिये।

2. यदि बच्ची में रोग ने महामारी का रूप धारण कर लिया हो तो बच्चों का रोजाना भली प्रकार निरीक्षण किया जाय कि कहीं बच्चा रोग-ग्रस्त तो नहीं हो गया।

3. बिन्दु प्रकट होने के बाद बच्चे को पाठशाला में न आने दिया जाय।

4. रोगी को ऐसे कमरे में अलग रखना चाहिये जहां वायु, प्रकारा और धूप पर्याप्त मात्रा में पहुँचे।

5. जब छिलके गिरने वाले हों तो उनके स्थान पर शरीर पर आयोडीन या कार्बोलिक की मरहम लगानी चाहिये।

6. रोगी की प्रयोग की हुई वस्तुएं और गिरे हुए छिलके जला दिये जायें या भूमि में दबा दिये जायें।

छोटी चेचक (Chickenpox)—यह चेचक की तरह खतरनाक नहीं, परन्तु बच्चों में प्रायः फैलती है।

लक्षण—शरीर पर छोटे-छोटे दाने निकलते हैं और हल्का-सा ग्वर होता है।

रोग प्रकट होने का समय—दो से तीन सप्ताह तक।

रोग फैलने का समय—दाने निकलने से 6 दिन बाद तक और अधिक से अधिक 10 दिन बाद तक, परन्तु आरम्भ में छूत का अधिकार होता है।

रोग फैलने का ढंग—वही, जो चेचक का है।

रोक-थाम के उपाय—रोगी को पाठशाला से अलग कर दिया जाय और उसे तब तक पाठशाला में न आने दिया जाय जब तक कि उसके शरीर से सारे छिलके न गिर जायें और सारे घाव न भा जायें।

खसरा—बच्चों की अपेक्षा बच्चों पर इसका आक्रमण अधिक होता है।

लक्षण—नाक बहती है, खाँसी आती है, ज्वर होता है, आँखों में जलम होती है और पानी आता है। चार दिन में चेहरे पर भूसी (सुरफी) सी प्रकट होती है। विरोपकर कानों के इर्द-गिर्द और माथे पर, और यह बहुत तेजी से सारे शरीर पर फैल जाती है। चेहरा सूजा हुआ-सा और भारी-भारी-सा लगता है। तीन दिन बाद चित्ते पीले-पीले से हो जाते हैं।

रोग प्रकट होने का समय—आठ से दस दिन में ज्वर, बारह से चौदह दिन और अधिक से अधिक 21 दिन में भूसी प्रकट होती है।

रोग फैलने का समय—भूसी प्रकट होने के चार दिन पहले से पांच दिन बाद तक।

रोग फैलने का ढंग—नाक, कान और गले में जो पदार्थ निकलता है, उस में यह रोग फैलता है।

रोक-थाम के उपाय—रोग के चिन्ह प्रकट होने पर मरुपट रोगी को पाठशाला से अलग कर दिया जाय और उसे उस समय तक पाठशाला में न आने दिया जाय जब तक कि विज्ञकृत चिकित्सा

न हो जाय। अच्छा होने में कम से कम चार सप्ताह लगते हैं।

कनफेड़े (Mumps)—यह रोग भी छोटे-छोटे बच्चों में बहुत होता है।

लक्षण—थूक की गिलटियों में, जो कानों के सामने और नीचे होती हैं, जलन और सूजन पैदा हो जाती है। इससे मुँह खोलने और कोई चीज़ निगलने में बड़ी तकलीफ़ होती है। ज्वर आता है और नौ दिन से पहले सूजन कम नहीं होती।

रोग प्रकट होने का समय—12 से 20 दिन तक, प्रायः 18 दिन।

रोग फैलने का समय—जब तक गिलटियों की सूजन बिल-कुल समाप्त न हो जाय।

रोग फैलने का तरीका—थूक के साथ रोगाणु निकलते हैं और वायु में मिल जाते हैं। इस वायु में सांस लेने से दूसरे बच्चे भी बीमार हो जाते हैं।

रोक-थाम के उपाय—1. मुँह को साफ रखना चाहिये और साल दवाई के पानी से गरारा करते रहना चाहिये।

2. रोग का आक्रमण होने से तीन सप्ताह तक बच्चे को पाठ-शाला में नहीं आने देना चाहिये।

प्लैग (तारुन)—यह एक आम रोग है और जब फैलता है तो प्रायः मशामारी (बवा) का रूप धारण कर लेता है और इससे हजारों जाने नष्ट हो जाती हैं।

लक्षण—रोगी को तेज़ ज्वर चढ़ता है और सिर में सख्त दर्द होता है, कै आती है, कंफकंभी लगती है, बेहोशी हो जाती है और

मगल तथा रान में गिलटियां निकल आती हैं और उनमें पीप पैदा हो जाती है।

रोग प्रकट होने का समय—दो तीन दिन।

रोग फैलने का ढंग—इसके रोगाणु एक विशेष प्रकार की मक्खी के शरीर में रहते हैं जिसे पिस्सू कहते हैं। ये पिस्सू चूहों पर आक्रमण करते हैं, इसलिये पहले यह रोग चूहों में फैलता है और वे मरने लगते हैं। जब बहुत कम चूहे जीवित रह जाते हैं तो भूखे मनुष्य पर आक्रमण करते हैं और उसे प्लेग हो जाता है। एक मनुष्य से दूसरे मनुष्य तक यह रोग सीधा नहीं फैलता।

रोक-थाम के उपाय—1. जिन दिनों में बस्ती में बीमारी फैली होती है, बच्चों का रोजाना भली प्रकार परीक्षण किया जाय और यदि किसी बच्चे पर सन्देह हो कि उसे रोग लग गया है तो उसे उसके घर भेज दिया जाय।

2. खाने-पीने के सामान को सफाई और सलीके से रखा जाय ताकि घर में चूहे न आ सकें।

3. प्लेग के रोगी को अलग रखा जाय।

4. बस्ती में प्लेग फैलने पर बाहर खुली धातु में मॉपड़े बना कर रखा जाय।

5. प्लेग का टीका लगाया जाय।

हैजा—यह भी प्लेग की तरह हानिकारक रोग है। यह भी प्रायः महामारी (बवा) का रूप धारण कर लेता है। इसका रोगी कम ही बचता है।

लक्षण—रोगी को थोड़ी थोड़ी देर बाद कै और दस्त आते हैं।

रोग प्रकट होने का समय—एक से पाँच दिन तक ।

रोग फैलने का समय—सात से चौदह दिन तक ।

फैलने का ढंग—खाने-पीने की चीजों द्वारा इस के रोगाणु शरीर में प्रवेश करते हैं । मक्खियाँ इन रोगाणुओं को खाने-पीने की चीजों तक पहुँचाती हैं ।

रोक-थाम के उपाय—1. रोगी को तुरन्त अलग कमरे में लिटा जाय । कमरे में सुरक वायु धूप, तथा प्रकारा भली प्रकार आता । क्योंकि सूर्य के प्रकाश और सुरक वायु में बैक्टीरिया के रोगाणु जीवित नहीं रह सकते ।

2. रोगी के कपड़े और पाखाने को जला दिया जाय या जल के अन्दर दबा दिया जाय ।

3. खाने-पीने की वस्तुओं को साफ और सुधरे ढङ्ग से रख कर रखा जाय ताकि उन पर मक्खियाँ न बैठ सकें ।

स्वार्थः—यह बड़ा दुःखदायी रोग है और बहुत तेजी फैलता है । इस के भी रोगाणु होते हैं । ये खाल के अन्दर पुस अण्डे देते हैं और उनसे और रोगाणु पैदा हो जाते हैं और शरीर के दूसरे भागों में फैल जाते हैं । जहाँ खाल सभ से छिप पवली होती है, वहाँ पर ये रोगाणु सबसे अधिक प्रभाव डालते और यहाँ दाने निकल आते हैं । इन दानों में पीप पड़ जाती है । यदि दवाई न लगाई जाय तो शरीर पर बहुत से छोटे छोटे घाव आते हैं ।

लक्षण—अंगुलियों और अंगूठों के बीच नाभों में और कलाई, गुदनी और घुटनों पर छोटे छोटे दाने निकल आते हैं और खुजली होने लगती है ।

रोग प्रकट होने का समय—एक-दो दिन ।

रोग फैलने का समय—जब तक खुजली होती रहे ।

रोग फैलने का ढंग—रोगी से मिलने और उसकी प्रयोग हुई चीजों छूने से यह रोग फैलता है । मैल इस रोग को फैलाने बहुत मदद करता है ।

रोग धाम के उपाय—1. स्नान के प्रकट होते ही बच्चे पाठशाला से घर भेज देना चाहिये, नहीं तो यह रोग शीघ्र ही सा पाठशाला में फैल जायगा और फिर इसको दूर करना बहुत कठिन होगा ।

2. रोगी को गर्म पानी से रोखाना नहाना चाहिये और शरीर को साबुन और पानी से सूख रगड़ रगड़ कर धोना चाहिये और नहाने के बाद गंधक का मरहम लगाना चाहिये ।

3. रोगी के कपड़े रोजाना उबलने हुए पानी में धोना चाहिये और उसे साफ करके पहनाना चाहिये ।

सांसी और जुकाम—ये रोग मौसम के परिवर्तन से प्रायः होते हैं । इनका फेफड़े पर बुरा प्रभाव पड़ता है ।

लक्षण—नाक बहती है, सांसी आती है और गले में खार और जलन सी लगती है ।

रोग प्रकट होने का समय—12 से 48 घंटे तक ।

रोग फैलने का समय—जब तक रोग रहे ।

रोग फैलने का ढंग—रोगी से वायु द्वारा एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुँच जाते हैं । रोगी का मरहम आदि प्रयोग करने से यह

रोक-थाम के उपाय—1. धूकने, खाँसने और छींकने की अच्छी आदतें डालनी चाहियें। प्रायः स्थानों पर धूकना या नाक साफ़ करना ठीक नहीं है। यदि इसकी आवश्यकता हो तो दूर हो कर करना चाहिये और यह भी धूक या नाक की गंदगी को मिट्टी से ठक देना चाहिये। खाँसते या छींकते समय नाक के सामने रुमाल रखने की आवश्यकता है।

2. अपने हाथ प्रायः धोते रहना चाहिये।

3. खाँसी या जुकाम के रोगी के गिलास या प्याले में पानी नहीं पीना चाहिये।

4. पेन्सिल, कलम आदि मुँह में नहीं रखना चाहिये।

5. यदि जुकाम के साथ स्वर और सिर दर्द की तत्कालीन भी मौजूद हो तो बच्चे को उस समय के लिये पाठशाला से छुटी दे देनी चाहिये, जब तक कि यह मिलजुल अथवा न हो जाय।

मलेरिया (फ़मूली ज्वर):—हमारे देश में जितना दुग्ध और मीठे इस रोग से होती है, शायद और किसी रोग से न होती हों। वर्षा के समाप्त होते ही मलेरिया जोधों से फैलता है।

लक्षण—पहले मर्दा लगती है, फिर तेज़ शर बढ़ता है, सिर में दर्द होता है और पसीना निकलता है।

रोग घट होने का समय—होता तीन दिन तक।

कौलने का ढंग—मलेरिया के रोगालु एक विरोध प्रकार के मध्य के घटने से शरीर के अंदर प्रवेश करते हैं, जिस के पत्तों के बिनायें पर छोटे छोटे दाग (बन्ने) होते हैं। जब ये मध्य मलेरिया के किसी रोगी को घटते हैं तो इस रोग के रोगालु उनके शरीर के अंदर प्रविष्ट हो जाते हैं और फिर जब वे किसी स्वस्थ व्यक्ति को

काटते हैं तो इन रोगाणुओं को उसके शरीर के अन्दर छोड़ देते हैं। यहाँ ये रोगाणु लहू के लाल कणों (Cells) पर आक्रमण करते हैं और उन पर स्वयं पलते हैं। ये बहुत तेजी से उन्नति करते हैं। फिर ये फट कर बहुत से रोगाणु हो जाते हैं। ये खून के उन कणों को नष्ट कर देते हैं और अन्य नये कणों पर आक्रमण करते हैं। इस प्रकार यह काम लगातार जारी रहता है और अन्त में उस व्यक्ति को ठंड लगने लगती है और तेज उष्ण पड़ता है।

रोक-थाम के उपाय—1. सब से अच्छा तो यही है कि मलेरिया के मच्छर पैदा न होने दिये जायें। मच्छर ठहरे हुए पानी में बंटे देता है। इस लिये उन गढ़ों को भर देना चाहिये, जहाँ पानी जमा होता है ताकि मच्छर पैदा होने के स्थान न रहें। यदि यह न हो सके तो सप्ताह में एक बार पानी के तल पर मिट्टी का तेल या बी. डी. टी छिड़क दिया जाय ताकि मच्छरों के बंटे और लार्वे नष्ट हो जायें।

2. पानी के बर्तनों और हीजों को ढक कर रखा जाय ताकि उनके अन्दर मच्छर न रह सकें।

3. दिन के समय मच्छर अन्धेरे कमरों में छुपे रहते हैं क्योंकि वे प्रकाश में रहना पसन्द नहीं करते। जब रात होती है तो यही मच्छर बाहर निकल कर लोगों को काटते हैं। इसलिये दिन के समय कमरे की सारी मिड़कियाँ और दरवाजे बन्द करके लोशन या गुल्ल जलाया जाय ताकि सारे मच्छर मर जायें।

4. मोटे समय मच्छरों से बचने के लिए मच्छरदानी लगाई जाय या सरसों का तेल या तेल के साथ काकूर या कुकुरितरस आधुनिक मच्छर शरीर के उन भागों पर मली प्रकार मला जाय जो लभे हैं।

यदि आप अपनी भोली और पाठशाला के बच्चों के आम स्वास्थ्य का रीकार्ड रखें, बच्चों के संरक्षकों को इस से कभी कभी सूचित करते रहें और उन्हें बच्चों की शारीरिक कमजोरियों और रोगों के इलाज करने में मदद दें तो इससे पाठशाला का काम अच्छा होगा। बच्चों का स्वास्थ्य अच्छा रहने से उनकी तालीम ठीक हो सकेगी। बच्चों के माता-पिता के साथ आपके अच्छे सम्बन्ध स्थापित होंगे, और उनसे पाठशाला के काम में भिन्न भिन्न प्रकार की सहायता लेने के अवसर मिलेंगे।

बच्चों के स्वास्थ्य के रीकार्ड में दो चीजें विशेष तौर पर दर्ज करनी चाहिये—वजन और कद। इसके लिये एक तराजू और पैमाने की आवश्यकता है।

वजन तोलना:—वजन प्रतिमास किसी विशेष तिथि (जैसे अन्तिम या पहली तिथि) को ले लीजिये। किसी बच्चे का भार लेते समय इस बात का ध्यान रखिये कि वह जूते और कोट पहने हुए न हो और उसके हाथ नीचे की ओर गिरे हुए हों।

कद (लम्बाई) मापना:—कद मापने के लिये किसी दीवार में फुट और इंच के निशान बना लें। जिस बच्चे का कद मापना हो, उसे दीवार के सहारे इस प्रकार खड़ा कीजिये कि उसकी पीठ और सिर दीवार को छूता रहे। बाजू दोनों ओर शरीर के साथ बिपके हुए हों। एडियां मिली हुई हों और आँखें सीध में किसी चीज को देख रही हों। सिर के ऊपर गत्ते का एक गुनिया के समान डुकाड़ा, जो कि किसी गत्ते के बक्स में से बनाया जा सकता है, इस प्रकार रखा जाय कि वह दीवार के साथ सीधा सम्पर्क बनाये। कद का माप इंच के चौथे भाग तक होना चाहिये।

बच्चे और उसके संरक्षक को बताया जाए कि उस का वजन और कद कितना है। यदि किसी बच्चे का वजन घट रहा हो, तो उसका कारण जानने की कोशिश करनी चाहिये और ऐसा उपाय बताना चाहिये जिस से वह अपनी कमी पूरी कर सके। इस रीकार्ड का ठीक प्रयोग यह है कि इस से बच्चों में बढ़ने और उन्नति करने की इच्छा पैदा की जाए।

2. कसरत और खेल

कसरत :—कसरत और खेल का प्रोग्राम बनाते समय इस बात को सामने रखना चाहिये कि किसी विरोध आयु के बच्चों की शारीरिक विरोधता क्या है ताकि उन के लिए ठीक कसरतें सोची जा सकें और उन्हें ऐसी कसरतों से बचाया जा सके जो उनके शरीर के लिये हानिकारक हों।

0 से 8 साल तक के बच्चों का शरीर इतनी तेजी से नहीं बढ़ता जिस गति से 0 साल से पहले बढ़ता है। सांस मुक्त हो जाता है और हृन् का दौरा माध्यम पड़ जाता है। इस अवस्था में हृदय की कमजोरी और थकान की संभावना बढ़ जाती है। फिर भी बच्चे ऐसे खेल खेलने के लिये बैचैन रहते हैं जिन में ज्यादा मेहनत करनी पड़े। इसलिए इस बात का धर दे कि यदि खेल और कसरत का प्रोग्राम ठीक-सूझ से न बनाया गया तो बच्चे आपररकता से अधिक कसरत करके नुकसान उठावेंगे। इस समय दूध के दाँतों के स्थान पर पक्के दाँत निकल आते हैं और हाडमा कुदबिगड़ मा जाता है। आठ वर्ष की आयु तक दिमाग का वजन जितना बढ़ना होता है, कद चुकता है। मेहनत-शक्ति कमजोर होती है और विचार-धारा तेज हो जाती है। परन्तु बिग्री एक चीज पर ध्यान सिद्ध नहीं रहता, इस लिए आरको

में भिन्न भिन्न प्रकार की चीजें शामिल करनी होंगी जिन अपना-शक्ति से काम लेने का अवसर हो। छः वर्ष तक बच्चा अकेला खेलना पसन्द करता है। इसके बाद यह दूसरे बच्चों के खेलना आरम्भ करता है। उसे दूसरों का मुकाबला करने में दिलचस्पी पैदा होती है। इसलिये कसरत और खेल ऐसे होने चाहिये जिन में बहुत से बच्चे एक साथ भाग ले सकें, एक दूसरे का मुकाबला कर सकें और उनमें शरीर के भिन्न भिन्न भागों को सुदृढ़ करने का अवसर हो। इन खेलों का उद्देश्य बच्चे के सामने साफ होना चाहिये अर्थात् यह कि उसे क्या करना है, जैसे पीछा करना, शिकार करना, किसी के पीछे चलना या दीड़ना या किसी को दीड़ कर पकड़ना, कात-मिचोली खेलना या परंग, मोंपड़ी, गज के खिलौने और टोकरियां घमाना, झूमा करना, नकल खेल खेलना या ऐसे खेल खेलना जिन में नाच-गाने, स्वर-ताल साथ माचिंग आदि के अवसर मिलें जैसा कि बुनियादी तालीम पाठ्यक्रम में बताया गया है।

शारीरिक विशेषताओं का ध्यान रखने के साथ-साथ प्रोग्राम ताने में आप को यह बात भी सामने रखनी होगी कि उस के द्वारा बुद्धि और सामान्य वृद्धि हो सके। इस विचार से मनोरंजक खेल या खेल काफी नहीं होंगे। इस प्रोग्राम के द्वारा बच्चे के अन्दर यह चेतना पैदा हो जानी चाहिये कि पूरी आयु स्वस्थ और सुस्थ रहना आवश्यक है और इस के लिये कसरत और खेल का सिद्धसिद्ध पाठशाला छोड़ने के बाद भी जारी रखना चाहिये।

कसरत (व्यायाम) —

शारीरिक वृद्धि के बारे में कोई धारणा है, उसके अनुसार प्रकार की नियत-बद्ध दृष्टि (Mass Drill) उशदा बच्चे

नहीं समझी जाती, परन्तु उमको बिलकुल छोड़ देना भी ठीक नहीं, क्योंकि यह शरीर के ढाँचे की फर्द कमियों के दूर करने में सहायता देती है। प्रोग्राम के आरम्भ में कुछ देर के लिये नियमबद्ध ड्रिल करवाना लाभकारी सिद्ध होगा।

व्यायाम के प्रोग्राम को आप चार बड़े बड़े भागों में बांट सकते हैं :—

1. बाजूओं का व्यायाम।
2. शरीर का व्यायाम।
3. शरीर साधने का व्यायाम।
4. दौड़ने और छूड़ने का व्यायाम।

इनके अतिरिक्त पहले-पहल ऐसे व्यायाम भी करवाने चाहियें जो अभ्यास की आज्ञा मिलते ही बच्चे करने लगते हैं। जैसे आज्ञा “सामने चलो” सुनते ही चल देना, या आज्ञा “रुक जाओ” सुनते ही रुक जाना या आज्ञा “बरखास्त (Dismiss)” सुनते ही लाइन छोड़ कर तितर-बितर हो जाना। इसे शारीरिक व्यायाम का पहला पाठ समझिए। बच्चे इसे बहुत शीघ्र ही सीख लेते हैं।

1. बाजूओं का व्यायाम:— (क) बाजूओं को बगलों की ओर फैलाना—पहले बाजू मोड़ो और फिर पूरी तरह बगल की ओर कंधों के बराबर एक लाइन में फैला दो। अंगुलियाँ और अंगूठे सीधे और मिले हुए रहें और हथेलियाँ नीचे की ओर हों।

(ख) बाजू ऊपर की ओर फैलाना—पहले बाजू मोड़ो और फिर पूरी तरह ऊपर की ओर फैला दो। हाथों का फूसला कंधों की चौड़ाई के बराबर हो। अंगुलियाँ और अंगूठे सीधे मिले हुए हों और हथेलियाँ अन्दर की ओर रहें और बाजू एक लाइन में हों।

(ग) बाजू आगे फैलाना—पहले बाजूओं को मोड़ो और कोनों के बराबर फैला दो। शरीर सीधा रहे और हथेलियाँ दर की ओर और हाथों का फ़सला कंधों की चौड़ाई के बराबर हों।

(घ) बाजू नीचे फैलाना—बाजू मोड़ कर नीचे की ओर लाओ। अंगुलियाँ और अंगूठे सीधे रखो और हथेली अन्दर की ओर। इन व्यायामों से सीना चौड़ा होता है। बाजूओं के रंग और पट्टे दृढ़ होते हैं और जोड़ों में लचक पैदा होती है।

2. शरीर (धड़) के व्यायामः—(क) शरीर को नीचे मोड़ना—पहले छाती उमारो। फिर रीढ़ के ऊपर छाती को नीचे की ओर झुकाओ। सिर को अलग गति न दो अपितु शरीर के साथ नीचे झुकने दो। कमर के निचले भाग को मत मोड़ो। घुटने सीधे रखो। सांस मत रोको।

इस से छाती चौड़ी होती है और चलने का ढंग ठीक होता है।

(ख) शरीर को आगे मोड़ना—छाती उमार कर शरीर के पीछे पीछे झुकने पर से झुकाओ। पीठ सीधी रखो। सिर के आगे मत झुकाओ अपितु कुछ ऊँचा रखो। घुटने सीधे रखो।

(ग) शरीर को आगे और नीचे की ओर मोड़ना—शरीर को आगे की ओर और नीचे झुकाओ जहाँ तक भी झुका सको घुटने सीधे रखो।

इन व्यायामों से पीठ के रंग और पट्टे दृढ़ होते हैं। कंधे सुडौल और लचकदार हो जाते हैं।

(घ) शरीर को घुमाना—शरीर को जहाँ तक हो सके दाएँ बाएँ घुमाओ। परन्तु पैरों को मत हिलाओ और सिर और बाजू को, सिवाय उस गति के जो शरीर के साथ हो, और मत हिलाओ।

जुलाओं। दोनों पुटनों को सीधा रखो और दोनों पैरों को मजबूती से ज़मीन पर रहने दो। इस व्यायाम में छाती चौड़ी होती है और पसलियों के रंग-पठ्ठे हट्ट होते हैं।

धड़ (शरीर) के व्यायाम से पोसचर (Posture) का सुधार होता है। इसके लिये आवश्यक है कि जब शरीर सीधी अवस्था में थापस आ जाय तो इसी अवस्था में कुछ मिनटों तक बिना हिलेजुले स्थिर रखा जाय।

इनके अतिरिक्त कुछ व्यायाम ऐसे भी कराने चाहियें जिनमें बाजू, पैर धड़ सब का व्यायाम हो। इनमें से कुछ नीचे दिये गये हैं।

(क) ठीक तरह से खड़ा होना—जितना ऊँचा शरीर सीधा आ सकता है, सीध कर खड़ा होना।

(ख) ठीक तरह से पालती मार कर बैठना, पाँवों को अंगुलियों से पकड़ना और घूम कर पीछे की ओर देखना, पुटना मोड़ कर बैठना, अंगुलियों के बल उकड़ूँ बैठना और फिर पंजों पर खड़े होना।

(ग) कूद कर टांगें फैलाना, हाथ की अंगुलियों से पाँव का पंजा छूना (पैरों का मध्य-गत कासला लगभग दो पुट्ट रहे। दोनों पैरों पर समान बराबर हो और अंगूठे सायने की ओर हों)।

(घ) पालती मारकर बैठना और माथे से ज़मीन छूने की कोशिश करना।

(ङ) पाँव बिमटा कर बैठना और सिर को झुका कर पुटनों के बीच रखना और सीधे होना।

(च) पाँव बिमटा कर चित बैठना और टाँगों को ऊपर पापु में फैलाना और फिर नीचे खाना।

(छ) टाँगें फैला कर पुटनों को बिना मोड़े हुए रखने पकड़ना और सीधा होना।

(ग) बाजू आगे फैलाना—पहले बाजूओं को मोड़ो और आगे को कंधों के बराबर फैला दो। शरीर सीधा रहे और हथेलियाँ अंदर की ओर और हाथों का फुमला कंधों की चौड़ाई के बराबर हो।

(घ) बाजू नीचे फैलाना—बाजू मोड़ कर नीचे की ओर फैलाओ। अंगुलियाँ और अंगूठे सीधे रखो और हथेली अंदर की ओर। इन व्यायामों से सीना चौड़ा होता है। बाजूओं के रंग और पट्टे दृढ़ होते हैं और जोड़ों में लचक पैदा होती है।

2. शरीर (धड़) के व्यायामः—(क) शरीर को नीचे मोड़ना—पहले छाती उमारो। फिर रीढ़ के ऊपर छाती को नीचे की ओर मुकाओ। निर को अलग गति न दो अपितु शरीर के साथ नीचे मुकने दो। कमर के निचले भाग को मथ मोड़ो। घुटने सीधे रखो। सांस मत रोको।

इस से छाती चौड़ी होती है और चलने का ढंग ठीक होता है।

(ख) शरीर का आगे मोड़ना—छाती उमार कर शरीर का धीरे धीरे कून्हों पर से मुकाओ। पीठ सीधी रखो। निर आगे मथ मुकाओ अपितु कुछ ऊँचा रखो। घुटने सीधे रखो।

(ग) शरीर को आगे और नीचे की ओर मोड़ना—शरीर को आगे की ओर और नीचे मुकाओ जहाँ तक मी घुटने सीधे रखो।

इन व्यायामों से पीठ के रंग और पट्टे मुहोत और लचकदार हो जाते हैं।

(घ) शरीर को घुमाना—शरीर को घुमाओ। परन्तु पैरों को स्थिर रखो, निचाव कम गति

जुलाभां। दोनों घुटनों को सीधा रखो और दोनों पैरों को मजबूती से जमीन पर रहने दो। इस व्यायाम में छाती चौड़ी होती है और पसलियों के रंग-पठ्ठे दृढ़ होते हैं।

घड़ (शरीर) के व्यायाम से पोसचर (Posture) का सुधार होता है। इसके लिये आवश्यक है कि जब शरीर सीधी अवस्था में पापस आ जाय तो इसी अवस्था में कुछ मिनटों तक बिना हिलेजुले स्थिर रखा जाय।

इनके अतिरिक्त कुछ व्यायाम ऐसे भी कराने चाहियें जिनमें बाजू, पैर घड़ सब का व्यायाम हो। इनमें से कुछ नीचे दिये गये हैं।

(क) ठीक तरह से खड़ा होना—जितना ऊँचा शरीर सीधा आ सकता है, सीधे कर खड़ा होना।

(ख) ठीक तरह से पालती मार कर बैठना, पाँवों को अंगुलियों से पकड़ना और घूम कर पीछे की ओर देखना, घुटना मोड़ कर बैठना, अंगुलियों के बल उकड़ें बैठना और फिर पंजों पर खड़े होना।

(ग) कूद कर टांगें फैलाना, हाथ की अंगुलियों से पाँव का पंजा घूना (पैरों का मध्य-गत फासला लगभग दो फुट रहे। दोनों पैरों पर समान बराबर हो और अंगूठे सामने की ओर हों)।

(घ) पालती मारकर बैठना और माथे से जमीन छूने की कोशिश करना।

(ङ) पाँव बिमटा कर बैठना और खिर को मुख कर घुटनों के बीच रखना और सीधे होना।

(च) पाँव बिमटा कर चित खेतना और टाँगों को ऊपर पायु में फैलाना और फिर नीचे खाना।

(छ) टाँग फैला कर घुटनों को बिना मोड़े हुए टलने पकड़ना और सीधा होना।

(ज) घुटनों पर खड़ा होना ।

(क) घड़ को झुका कर हाथों को ज़मीन पर रखना और सीधा होना ।

(ख) पीठ के बल लेट कर टाँगों ऊपर उठाना, हाथों से पैरों के अंगूठे पकड़ना इस प्रकार कि घुटने सीधे रहें ।

(ट) पीठ के बल लेटकर पाँव के अंगूठे देखने के लिये सिर ऊपर उठाना ।

3. शरीर साधने के व्यायाम

(क) एड़ी उठाना—एड़ियाँ मिला कर धीरे धीरे ज़मीन से जितनी ऊँची उठा सकें उठाओ और गिराओ, शरीर सीधा रखो और पंजों पर चलो ।

(ख) एड़ी उठाना और घुटने मोड़ना—पहले एड़ियाँ उठाओ, फिर जहां तक हो सके घुटने मोड़ो, एड़ियाँ मिलाई हुई रहें, मिर और शरीर सीधा रहे ।

(ग) पाँव आगे की ओर उठाना—जितना ऊँचा हो सके, पैर आगे की ओर उठाओ । घुटने सीधे रहें और अंगूठे ऊपर पड़े रहें और दूसरा पाँव, जिस पर शरीर का भार हो, बिल्कुल सीधा रहे । इसी तरह पैर को दाहिने-बायें और पीछे उठाने का व्यायाम भी होता है ।

(घ) सीधी लकड़ी पर नेता के पीछे चलना—स्वतन्त्रता से दौड़ना और सकेन पर (मीट्री या ताज़ी बजाकर) एक टांग पर गड़ा होना । लकड़ी (मीट्री) की लकड़ी पर दाहिने-बायें हाथ फैला कर चलना ।

(क) उकड़ूँ बैठ कर पंजों पर धीरे धीरे खड़ा होना ।

(घ) स्वतन्त्रता से तेज चलना और संकेत से एड़ियों पर चलना ।

(ङ) पंजों पर हाथों या बायों चलना और संकेत पर दिशा बदलना ।

(ज) एक टॉग पर खड़े होना और दूसरी टॉग के छुटने को छाती से लगाना ।

इन व्यायामों से मानसिक शक्ति बढ़ती है और पोस्चर के विकारों का सुधार होता है ।

4. दौड़ने और कूदने का व्यायाम

(क) कूद कर लकीर तक पहुँचना ।

(ख) सरपट दौड़ना (छुटने जितने ऊपर उठा सके उठाओ) ।

(ग) जितना भी ऊँचा हो सके उछलना ।

(घ) उकड़ूँ बैठ कर कूदना (टांगों को उद्गल कर हाथों तक लाना) ।

(ङ) एक फर्जी नाले को फौंदना, जितना लम्बा कूदा जा सके कूदना ।

(च) एक फर्मी दीवार को फौंदना, जितना ऊँचा कूदा जा सके कूदना ।

(छ) दौड़ने के बगैर स्थान पर जितना ऊँचा कूदा जा सके कूदना ।

(ज) छड़े हो कर जितना लम्बा कूदा जा सके कूदना ।

(झ) दौड़ते हुए जमीन पर दूर दूर बने हुए तीन निशानों को फौंदना ।

पाँव सोटी को लग जाएगा तो सोटी गुरन्त ही जमीन पर गिर पड़ेगी और बच्चे को चोट नहीं लगेगी।

दौड़ने और कूदने के व्यायाम से रक्त-संचार, श्वास-क्रिया और पाचन-शक्ति पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

खेल — खेल में बच्चे खुशी से सम्मिलित होते हैं। न केवल खेल से बच्चों को शारीरिक लाभ होता है अर्थात् उनके रंग और पट्टे दृढ़ होते हैं बल्कि इससे उनमें बहुत-सी सामाजिक विशेषताएँ जैसे— सहयोग, अनुशासन, आत्म-विश्वास आदि, पैदा होती हैं।

आपके आस-पास के इलाके के बच्चे बहुत-से खेल खेलते होंगे। यदि आप ध्यान से देखें कि बच्चे किस तरह बगैर किसी बड़े व्यक्ति की निगरानी के खेलते हैं तो आपको मालूम होगा कि प्रत्येक खेल के कुछ नियम-उपनियम होते हैं जिनकी बच्चे प्रायः दृढ़ता से पालन्दी करते हैं और यही कारण है कि उनके खेल बगैर किसी गश्बड़ के होते रहते हैं। इन खेलों में एक बड़ी विशेषता यह है कि इनके लिए किसी सामान आदि की आवश्यकता नहीं होती। इस लिए पाठशाला में इनके चालू करने में कोई खर्च नहीं होगा। आप अपने इलाके की प्रसिद्ध और मनोरंजक खेलों में से उचित खेल चुन सकते हैं। फुटबॉल और कई “पीड़ा करने के खेल” भारत के लगभग हर इलाके में खेले जाते हैं। “पीड़ा करने के खेल” विशेष कर इस आयु के बच्चे के लिए बहुत अच्छे हैं। इनमें पालाकी से चक्र काट कर पीड़ा करनेवाले से बचना होता है और सोच-विचार से काम लेना पड़ता है। इनमें हर समय सोचने और ठीक अनुमान लगाने और निर्णय करने का पर्याप्त अवसर मिलता है। व्यायाम के अन्त में इस प्रकार के खेल खेलना अधिक लाभदायक है। कुछ

ऐसे खेलों के नाम नीचे दिये जाते हैं जो लगभग हर जगह खेले जा सकते हैं।

कबड्डी, चूरा भाग बिल्ली आई।

चील-कपट्टा, नदी पार।

मजदूरी, मन्दर-मन्दर।

पोसचर—ऊपर दिए हुए कार्य-क्रम में हर जगह ठीक पोसचर पर खोर दिया गया है। खड़ा होने, बैठने, चलने और व्यायाम करने के हर समय अच्छे पोसचर का कायम रखना और पुरे पोसचर का सुधार करना अति आवश्यक है। जिन लोगों के खड़े होने, बैठने और चलने का ढंग (पोसचर) अच्छा होता है, वे देखने में भले लगते हैं और उनके काम करने की गति अच्छी होती है। किसी व्यक्ति को पहली बार देखकर आप जो राय कायम करते हैं, इसमें उसका पोसचर बड़ा प्रभाव डालता है। यदि पोसचर ठीक है तो शरीर के निम्न निम्न भाग अपना अपना काम भली प्रकार बेरोक-टोक करते हैं। इसका शारीरिक विकास और स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। केवल यही नहीं, यह व्यक्ति, जिसका पोसचर ठीक है, स्वयं अपने ऊपर गौरव कर सकता है। जो बच्चा गर्दन मुका कर और कूबड़ निकाल कर बैठता या खड़ा होता है, यह न केवल भला लगता है अपितु यह हर काम में सुझो दिखाता है। इसकी अपेक्षा जिसका शरीर सीधा रहता है, वह सुरा-सुरा दिखाई देता है और उसे अपने ऊपर भरोसा होता है। अभ्यासक प्रायः बच्चों के शरीर और कपड़ों की सफाई पर तो खोर देता है, परन्तु पोसचर पर अधिक ध्यान नहीं देता। यह अति आवश्यक है कि आप अच्छे और पुरे पोसचर का पहचान सकें और यह भी समझ लें कि अच्छे पोसचर को किम

प्रकार स्थापित किया जा सकता है और खराब पोसचर को कैसे सुधारा जा सकता है ।

ठीक पोसचर—यही है जिसमें शरीर पर कोई अनावश्यक दबाव न पड़े और आराम के साथ शरीर से काम लिया जा सके । इस विचार से खड़े होने, बैठने, चलने और व्यायाम करने में ठीक पोसचर रखने के ढंग भिन्न भिन्न होंगे ।

खड़े होने का ठीक पोसचर—सिर थोड़ा-सा पीछे, ठोड़ी भगदर की ओर झुकी हुई, छाती थोड़ी-सी आगे की ओर निकली हुई और ऊपर की ओर उठी हुई , पेट चपटा, कमर सीधी, घुटने थोड़े-से झुके हुए, पाँव के अंगूठे आगे की ओर सीधे और शरीर का भार दोनों पाँव पर बराबर और अधिकतर पड़ियों पर हो । इस अवस्था में शरीर का सारा भार कुछ इस प्रकार बँटा हुआ होता है कि शरीर को जिस ओर भी चाहें सुगमता से हिला-जुला सकते हैं । ठीक पोसचर की जाँच यह है कि यदि एक साइल कान की जड़ से लटकायें तो वह कंधे, कूल्हे के जोड़, घुटने की प्याली और टखने के बीच से गुजरेगी ।

बैठने का ठीक पोसचर—ठीक पोसचर के साथ खड़े होने की अवस्था में घड़ का जो अन्दाज होता है, वह बैठने में भी रखना चाहिये अर्थात् घड़, गर्दन और सिर की यही अवस्था होनी चाहिये जो खड़े होने की दशा में ठीक समझी जाती है । पालती मार कर इस प्रकार बैठना चाहिये कि दोनों रानों पर दबाव समान रहे ।

चलते समय का ठीक पोसचर—चलते हुए भी खड़े होने के पोसचर की विशेषतायें कायम रहनी चाहियें । पाँव के अंगूठे सीधे में आगे की ओर संकेत करते रहें और हाथ ढीले लटके रहें ।

व्यायाम के समय का ठीक पोसचर —बाजू के व्यायामों में आदि से अन्त तक शरीर सीधा रखना आवश्यक है। घड़ के व्यायामों में जहाँ झुकने की आवश्यकता होती है वहाँ यह भी आवश्यक है कि व्यायाम आरम्भ करने से पहले और उसके बाद समाप्त होने पर सीधा खड़ा होना चाहिये। शरीर साधने के व्यायामों में केवल संतुलन स्थापन कर लेना ही पर्याप्त नहीं है अपितु शरीर का सीधा रखना भी आवश्यक है। इसी तरह हर प्रकार की कूद में शरीर अच्छी तरह खिंचा हुआ और तना हुआ होना चाहिये। बच्चों को यह बात भली प्रकार अनुभव करा देना चाहिये कि कोई भी व्यायाम उस समय तक लाभकारी सिद्ध न होगा, जब तक कि उसके दौरान में ठीक पोसचर न रखा जाय।

पोसचर का सुधार —आरम्भ में आपका काम अधिकतर बच्चों को पुरे पोसचर से बचाना है, क्योंकि इस आयु में पोसचर की गुराहियाँ बहुत कम होती हैं। इस बात का ध्यान रखिए कि बच्चों को यह कहने पर कि करना शरीर सीधा रखो, वे शरीर को अकड़ाये नहीं। देखने में आया है कि बच्चे शरीर को सीधा रखने का ठीक अर्थ नहीं समझते। वे शरीर को सीधा रखने की जगह अकड़ा देते हैं और ऐसा करते समय उनकी पीठ में एक गढ़ा-सा पड़ जाता है और पेट आगे की ओर निकल आता है। इस प्रकार उनकी बहुत-सी शक्ति खींच हो जाती है। ऐसी अवस्था में आपको स्वयं ठीक पोसचर का नमूना पेश करना चाहिये और जिन बच्चों का पोसचर ठीक हो, उनकी प्रशंसा देनी चाहिये। अच्छे पोसचर वाले भी इस सित्रसिद्ध में सामदायिक मिश्र हो सकते हैं। उन्हें पर कटकाना चाहिये और आवश्यकता हो तो उनकी ओर ध्यान दिखाना चाहिये।

प्रत्येक काम में आप को देखना चाहिये कि बच्चे ठीक पोसचर स्थापन करें, चाहे पढ़ाई-लिखाई का काम हो या दस्तकारी हो या खेल-कूद। बच्चों को बताइये कि पढ़ते-लिखते समय वे पुस्तक और कापी को आंख से एक फुट दूर रखें ताकि वे कमर या गर्दन झुका कर काम करने की आदत से बच सकें। इसी प्रकार दस्तकारी के समय इस बात का ध्यान रखिये कि बच्चे ठीक पोसचर के साथ खड़े हों या बैठें। रीढ़ की हड्डी कई तरह टेढ़ी हो सकती है। बैठते समय यदि कोई एक ही पाँव को दबा कर बैठना रहे या खड़े होते समय एक ही पाँव पर शरीर का पूरा बोझ सँभालता रहे या धागवानी के काम में पानी का फव्वारा या और कोई भारी चीज़ प्रायः एक ही हाथ में ले कर चलता रहे तो रीढ़ की हड्डी एक ओर अधिक झुक जायगी और पोसचर खराब हो जायगा। यदि कोई घुस्त और तंग कपड़े पहनने का आदी हो जाय तो भी पोसचर बिगड़ने का भय है। इसलिये बच्चों और उनके संरक्षकों को बताना चाहिये कि बच्चे के लिये ठीली-डाली पोशाक होनी आवश्यक है।

व्यायाम और खेल का समय—अब यह प्रश्न उठता है कि बेसिक स्कूल में व्यायाम और खेल के लिये कितना और कौन-सा समय रखना उचित होगा। प्रातःकाल स्वास्थ्य और सफाई का निरीक्षण करने के बाद 15 मिनट तक व्यायाम कराना लाभदायक सिद्ध होगा। तीसरे पहर स्कूल के समय के परचात् आधा घंटा खेलों के लिये भी रखना चाहिये। उन दो घंटियों के मध्य में भी थोड़ा सा व्यायाम कराना ठीक है जिनमें दिमाग को थका देनेवाले विषय पढ़ाये जाते हों या ऐसा काम कराया जाता हो जिसमें शरीर

को बगैर हिलाये-जुलाये, एक स्थान पर बैठ कर काम करना पड़े। इस समय ऐसे व्यायाम जैसे “घपने शरीर को जितना ऊंचा कर सकते हो करके खड़े हो जाओ,” “एड़ियां ऊपर उठाओ,” “एड़ियों पर बैठो” आदि दो तीन मिनिट के लिये मेखी के कमरे में ही कराये जा सकते हैं।

खेल का स्थान—व्यायाम के लिये एक विराल मैदान की आवश्यकता है क्योंकि सुली वायु में ताज़गी पैदा होती है। हर स्कूल के समीप कुछ जमीन अवश्य होती है जो इस काम के लिये प्रयोग की जा सकती है। जब वर्षा हो रही हो या मौसम बिगड़ा हुआ हो और बाहर व्यायाम न कराया जा सके तो मेखी के कमरे में लिट्टकियां और दरवाजे खोल कर व्यायाम कराना चाहिये।

खेल के लिये कपड़े—व्यायाम के लिये भारी पोशाक या तंग कपड़े और भारी जूते ठीक नहीं हैं। कपड़े हल्के होने चाहियें। जॉंपिया या निडर और बनयान या आधी आस्तीन वाली कमीज उचित पहनावा है। यदि इसको स्कूल की आम वर्दी (Uniform) बना दिया जाय तो और भी अच्छा है। न केवल यह सफा है और सुन्दर भी है। इसे पहन कर बच्चा खुल और पुरतीला दिखाई देता है और इस में हर काम में सुगमता होती है।

व्यायाम और खेल कराने का तरीका—शारीरिक शिक्षा की पड़ती शर्त यह है कि इस सिलसिले में जो कुछ कराया जाय, बच्चे खुशी से करें। बच्चों के मामले में प्रत्येक अभ्यास का कोई न कोई उद्देश्य होना चाहिये कि उन्हें किसी विशेष अभ्यास में क्या लाभ पहुंचेगा। वास्तु इसमें लिये किसी सम्बन्धी मापन की आवश्यकता नहीं है। बोलचाल में यह बात बतानी चाहिये और अभ्यास आरम्भ

कराया देना चाहिये क्योंकि अधिक समय तक बच्चों को चुप सड़ा रखने में हानि है। उनकी दृष्टि और दिलचस्पी कम हो जायगी। यह भी आवश्यक है कि उन्हें पहली बार पर्याप्त देर तक अभ्यास करने का समय दिया जाये। बच्चे स्वयं अपने काम को बेहतर दिखाना चाहते हैं इसलिये आपको चाहिये कि जो बच्चे किसी व्यायाम को ठीक ढंग से कर रहे हों, उनकी प्रशंसा करें। उससे दूसरे बच्चे भी ऐसा ही करने की कोशिश करेंगे। यदि व्यायाम करने में कोई ऐसी भूल या कमि हो जो अधिकतर बच्चों में दिखाई दे तो उसे नोट कर लीजिये और जब वे थोड़ा आराम करने या हम लेने के लिये ठहरें तो थोड़े-से शब्दों में उन्हें इसकी ओर ध्यान दिलाइये और फिर उसका ठीक अभ्यास करने का अपसर दीजिये। यह ठीक नहीं है कि बच्चे जैसा भी मला-मुछ कर रहे हों, उन्हें करने दिया जाय। सुधार की ओर हर समय ध्यान देने की बहुत आवश्यकता है।

पहलेपहल जितने कम "आदेरा" दिये जायें अच्छा है। आदेरा जोशीले और मजबूत ढंग में देना चाहिये और स्वर एक विरोध भटके पर सञ्जम होना चाहिये। जो कुछ सिखाना हो, उसे पहले स्वयं करके दिखाइये और बच्चों से कहिये कि वे आपके साथ साथ ऐसा ही करें। इससे उन्हें ठीक ढंग अपना देने में सुगमता होगी। पहले-पहले इस बात पर अधिक ध्यान देना चाहिये कि सब बच्चे हर चीज सहज करें। पूरी बेटी को उस समय तक रोके रखना ठीक नहीं है, जब तक कि कमजोर से कमजोर और मुझ से मुझ बच्चा इस चीज को समाप्त न कर ले। इससे बच्चों में बेपैनी, घरेलानी और चक्काहट पैदा होती है। हों, इस बात में "आदेरा"

के अनुसार किसी चीज को एक साथ करने की योग्यता अवरण पैदा होनी चाहिये।

सारी भेरी को पूरे समय काम पर लगाये रखना चाहिये। यदि भेरी बड़ी हो तो उसको कई गुटों में बांट कर प्रत्येक गुट एक-एक चुस्त बच्चे को सौंप देना चाहिये। जिन बच्चों में नेतृत्व की विशेषताएँ हों, उन पर विशेष ध्यान देना चाहिये। वे खेल और व्यायाम का प्रोग्राम चलाने में अभ्यापक की बड़ी मदद कर सकते हैं।

आरम्भ में अभ्यापक स्वयं किसी सचेत और स्वस्थ बच्चे को नेता नियुक्त कर दे तो अच्छा है। इससे नेतृत्व के एक स्तर का निर्णय हो जायगा। धीरे-धीरे बच्चों को स्वयं अपना लीडर चुनने का ढंग आना चाहिये। उनकी मदद के लिये हो सकता है कि अभ्यापक दो-तीन योग्य बच्चों का नाम उज्ज्वीज कर दे और उनमें से किसी एक को बच्चे अपना नेता चुन लें परन्तु धीरे-धीरे बच्चों को अभ्यापक की मदद के बगैर अपने तौर पर अपना लीडर चुनने के योग्य हो जाना चाहिये।

बच्चों के लीडर (नेता) से काम लेते समय एक बात याद रखने की है कि उसे भी थोड़ी-बहुत देर भेरी के साथ खेल और व्यायाम में भाग लेना चाहिये। ऐसा न हो कि वह केवल दूसरे बच्चों के खेल और व्यायाम की निगरानी करता रहे। देखा गया है कि अधिकतर नेता अपने आपको अभ्यापक समझने लगता है और स्वयं अपनी भेरी के साथ न खेलता है और न व्यायाम करता है और इस कारण उसका स्तर गिर जाता है।

खेल सिखाने के लिये चेतावनी—जो भी खेल सिखाना हो, पहले उसके नियम-उपनियम माली प्रकार समझ लेना चाहिये

और यदि हो सके तो अध्यापक को स्वयं भी खेल में सम्मिलित होना चाहिये। यदि आप खेल भेखी के नेता द्वारा सिखाना चाहते हैं तो पहले नेता को सिखाइये ताकि वह खेल के नियमों और उपनियमों को भली भांति समझ जाय।

बच्चों के साथ एक अच्छे खिलाड़ी-जैसा व्यवहार करना चाहिये। बच्चों को खेल द्वारा शिक्षा दीजिये कि ये खेल में ईमानदारी और सफाई का ध्यान रखें, धोखा देने से बचें, कमजोर की कमजोरी से अनुचित लाभ प्राप्त करने का यत्न न करें, खेल में चाहे हार हो या जीत, प्रत्येक अवस्था में प्रसन्न रहें।

खेल आरम्भ करने से पहले बच्चों को थोड़ा-सा सीधे-सादे शब्दों में खेलने का ढंग समझा दीजिये और यदि आवश्यकता हो तो कुछ बच्चों को सारा खेल धीरे-धीरे खिला कर खेल के नियम बता दीजिये ताकि सब बच्चे उसे भली प्रकार समझ सकें।

आप नोट कीजिये कि बच्चे खेल में कहां तक दिलचस्पी दिखाते हैं। जिस समय देखिये कि खेल में उनकी दिलचस्पी कम हो रही है, तो कोई अन्य खेल आरम्भ कीजिये ताकि बच्चों की दिलचस्पी स्थिर रहे।

खेल समाप्त हो, तो इन प्रश्नों पर विचार कीजिये :—

क्या बच्चे खेल के पूरे समय सुश्रु रहे हैं? क्या प्रत्येक बच्चा पूरा समय काम में लगा रहा है? क्या बच्चों के शरीर में पर्याप्त गर्मी पैदा हो गई है, और पसीना निकल आया है? भेखी का पोसचर कैसे रहा? क्या नेता की उचित मदद ली गई है? क्या खेल के बाद बच्चों के चेहरों से साजगी बतीत होती थी? क्या बच्चे थके हुए और उनके चेहरे मुर्माये हुए लगते थे?

श्रुत के अनुसार व्यायाम का प्रोग्राम—सर्दी की श्रुत में

पहली कसरत ऐसी होनी चाहिये जिसमें पर्याप्त परिश्रम करना पड़े और जिसको बच्चे पढ़े ही अच्छी तरह जानते हों ताकि उसका ढंग और नियम बताने की आवश्यकता न हो और उस को पुर्नो और आसानी के साथ किया जा सके। फिर ऐसे व्यायाम होने चाहिये जिनमें सब बच्चे एक साथ भाग ले सकें और किसी को अपनी बारी के लिये प्रतीक्षा न करनी पड़े। व्यायाम समाप्त होने पर बच्चों को गर्म कपड़े पहन लेने चाहिये, नहीं तो सर्दी लग कर बीमार पड़ जाने का भय है।

गर्मियों में जहाँ तक हो सके, व्यायाम प्रातःकाल के समय होना चाहिये, जब कि अधिक गर्मी नहीं होती या फिर छाया में ऐसी जगह व्यायाम कराना चाहिये जहाँ सूर्य सामने न आता हो। आँखों को सूर्य से बचाना तो हर ऋतु में आवश्यक है क्योंकि उसके प्रकार से आँखें चूंधिया जाती हैं और सिर को सीधा नहीं रखा जा सकता जिससे पोसचर की खराबियाँ पैदा हो सकती हैं। कसरत हल्की-फुल्की होनी चाहिये जिसमें थोड़ा-सा परिश्रम करना पड़े। इन दिनों पोसचर को ठीक करने पर पर्याप्त ध्यान दिया जा सकता है। थोड़ी देर तक व्यायाम करने के बाद बच्चों को साये में सुस्ताने का अवसर देना चाहिये।

अनुशासन (Discipline)—व्यायाम और खेल के सिल-सिले में इस बात पर बहुत जोर दिया गया है कि खुरी का धावा-करण कायम रखा जाय। परन्तु इसका मतलब यह नहीं कि बच्चे आवश्यकता के बिना चीखें-चिल्लावें, शोर करें और किसी नियम का ध्यान न रखें। ऐसी अवस्था में व्यायाम से पूरा-पूरा तालीमी लाभ नहीं उठाया जा सकता। परन्तु बिलकुल चुप रहना भी अच्छी है। यदि बच्चे किसी खेल या व्यायाम में दिलचस्पी के

साथ लगे हुए हों तो इनमें बिना कारण शोर करने की इच्छा पैदा न होगी। यदि व्यायाम में थोड़ी बात भीत और खेल में उचित हँसी-मजाक और दिल्लगी हो तो अच्छी बात है परन्तु इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि बच्चे आज्ञा मिलते ही या सीटी की आवाज पर शीघ्र ही चुप हो जायें और अभ्यापक या नेता की बात सुनने के लिए तैयार हो जाएं। यह बात कोई कठिन नहीं। यदि बच्चे अपने अनुभव से यह जानते हैं कि अभ्यापक या नेता जो कुछ कहता है, वह सुनने योग्य है तो वे संकेत से ही चुप हो जायेंगे। सीटी की आवाज से रुकने का अभ्यास इसलिये भी कराना चाहिये कि यह खतरे से बचने के लिए आवश्यक है। यदि अभ्यापक देखे कि खेल के बीच में कोई दुर्घटना होने वाली है, जैसे किसी बच्चे के गिर पड़ने का डर है, तो वह सीटी बजा कर उन्हें सावधान कर सकता है।

3. स्वास्थ्यप्रद आदतें

अब कुछ ऐसी आदतों का वर्णन किया जायगा जो स्वास्थ्य के लिये बहुत आवश्यक हैं और जिनकी ओर आपको आरम्भ से ही ध्यान देना चाहिये। इनमें कई चीजें ऐसी हैं जिनकी देख-भाल के लिये आपको बच्चों के माता-पिता की सहायता लेनी पड़ेगी।

स्नान—गर्मी और सर्पा-ऋतु में प्रतिदिन एक बार स्नान करना और सर्दियों में कम से कम सप्ताह में तीन बार।

सोना—प्रतिदिन कम से कम दस घंटे सोना। सोते समय कमरे में अन्धेरा रहे परन्तु स्वच्छ वायु आने के लिए खिड़कियाँ खुली रहें।

भोजन—दूध पीना, सब्जियाँ खाना, भूसी-सहित अनाज

पहली कसरत ऐसी होनी चाहिये जिसमें पर्याप्त परिश्रम करना पड़े और जिसको बच्चे पहले ही अच्छी तरह जानते हों ताकि उसका ढंग और नियम बताने की आवश्यकता न हो और उस को फुर्ती और आसानी के साथ किया जा सके। फिर ऐसे व्यायाम होने चाहिये जिनमें सब बच्चे एक साथ भाग लें सकें और किसी को अपनी बारी के लिये प्रतीक्षा न करनी पड़े। व्यायाम समाप्त होने पर बच्चों को गर्म कपड़े पहन लेने चाहिये, नहीं तो सर्दी लग कर बीमार पड़ जाने का भय है।

गर्मियों में जहां ठंड हो सके, व्यायाम प्रातःकाल के समय होना चाहिये, जब कि अधिक गर्मी नहीं होती या फिर छाया में ऐसी जगह व्यायाम कराना चाहिये जहाँ सूर्य सामने न आता हो। आँखों को सूर्य से बचाना तो हर ऋतु में आवश्यक है क्योंकि उसके प्रकाश से आँखें धुंधिया जायी हैं और सिर को सीधा नहीं रखा जा सकता जिससे पोसक की तरावियां पैदा हो सकती हैं। कसरत हफ्ती-फुन्की होनी चाहिये जिसमें थोड़ा-सा परिश्रम करना पड़े। इन दिनों पोसक को ठीक करने पर पर्याप्त ध्यान दिया जा सकता है। थोड़ी देर तक व्यायाम करने के बाद बच्चों को साये में सुस्ताने का अवसर देना चाहिये।

अनुशासन (Discipline)—व्यायाम और खेल के सिलसिले में इस बात पर बहुत जोर दिया गया है कि सुनो का यात्रा-करण कायम रखा जाय। परन्तु इसका मतलब यह नहीं है कि बच्चे आवश्यकता के बिना चीखें-चिल्लावें, शोर करें और किमी का ध्यान न रखें। ऐसी अवस्था में व्यायाम से पूरा-पूरा लाभ नहीं उठाया जा सकता। परन्तु विलम्बित धुर चीज नहीं है। यदि बच्चे किमी खेल या व्यायाम में

यदि सिर में जुएँ पड़ जाएँ तो रात के समय सिर में मिट्टी का तेल तथा तारपीन के तेल की मालिश करनी चाहिये और सिर पर कोई तौलिया या रुमाल बांध देना चाहिए। प्रातः काल उठ कर गर्म पानी से सिर को भली प्रकार धो देना चाहिये। एक बात याद रखिये कि जिस समय सिर में मिट्टी का तेल या तारपीन का तेल लगाना हो तो लैम्प या आग से दूर रहना चाहिये, ताकि आग न लग जाय।

कई बच्चों के सिर में दाद होती है। यह बहुत फैलनेवाला रोग होता है। यदि एक बच्चे को हो जाए तो औरों को भी सुगमता से हो जाता है। इसलिए अति आवश्यक है कि ऐसे बच्चों को स्कूल से उस समय तक अलग रखा जाय जब तक वे बिल्कुल स्वस्थ न हो जाएँ।

आँख को ठीक अवस्था में रखना—आँख मलने की आदत बड़ी हानिकारक है। जब पड़ते-पड़ते या किसी चीज को देर तक देखने से आँखें थक जाती हैं तो उन्हें मलने की ज़रूरत पड़ती है। लेकिन ऐसा करने से डर है कि हाथ द्वारा कोई खूब का रोग आँखों तक न पहुँच जाए।

आँख यदि थक जाए तो कुछ देर बन्द कर के आराम करने से या बहुत दूर दृष्टि दीकाने से चैन मिलता है और फिर मलने की आवश्यकता प्रतीत नहीं होती।

ऐसे स्थान पर पढ़ना-लिखना और काम करना चाहिए जहाँ पर्याप्त प्रकाश हो। लिखते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि प्रकाश बाईं ओर से आये ताकि लिखनेवाले स्थान पर हाथ की परबाँधें न पड़े।

पढ़ने या निरीक्षण करनेवाली चीज़ को आँख से उचित दूरी पर अर्थात् एक फुट दूर रखना चाहिए।

सूर्य या किसी तेज प्रकारा से आँख नहीं मिलानी चाहिए। देखा गया है कि कई बच्चे सूर्य से आँख मिलाने में एक दूसरे का मुकाबला करते हैं और इससे उनकी दृष्टि कमजोर हो जाती है।

बिस्तरे पर लेट कर और चलती गाड़ी में नहीं पढ़ना चाहिये क्योंकि इससे आँखों पर अनुचित दबाव पड़ता है।

यदि आँख में कोई वस्तु पड़ जाय, तो उसको बढ़े ध्यान से निकालना चाहिये।

कान साफ़ रखना—कान को घोंकर अन्दर से साफ़ रखना चाहिये। यदि कोई बच्चा कान में लकड़ी या किसी अन्य वस्तु से खुजला रहा हो तो उसे बताना चाहिये कि इस तरह करने से उसके कान के कोमल पर्दे को नुकसान पहुँचने का भय है, इसलिये वह कान को पानी से धो कर साफ़ करे या यदि उसमें मैल जम गया हो तो हस्पताल जाकर साफ़ कराये।

नाक का ठीक प्रयोग करना—मुँह बंद रखते हुए केवल नाक द्वारा साँस लेना चाहिये। नाक साफ़ करने के लिये रुमाल रखना चाहिये और उसको रोज़ धो कर साफ़ करना चाहिये।

नाक सदा धीरे से साफ़ करना चाहिये। क्योंकि जुकाम होने की अवस्था में यदि नाक जोर से साफ़ करे तो डर रहता है कि जुकाम के रोगाणु कान की भीतरी नली में प्रविष्ट हो कर कान को हानि पहुँचायेंगे।

मुँह और दांतों को ठीक अवस्था में रखना—प्रतिदिन ताजा नीम या कीकर की दातुन से दांतों को साफ़ करना चाहिये।

मसूड़ों और जीभ को भली प्रकार रगड़ कर धोना चाहिये।

छोटे बच्चे प्रायः कई चीजों को मुँह में रख लेते हैं और दांतों से चबाते रहते हैं—जैसे फलम, पेंसिल, लोहे या शीशे के टुकड़े आदि। उन्हें ऐसा करने से रोकिये क्योंकि इस प्रकार दांत कमजोर हो जाते हैं और कई ब्रूट के रोग लग जाते हैं।

प्रायः माता-पिता अपने बच्चों के “दूध के दांतों” का कोई ध्यात नहीं करते। वे कहते हैं कि अभी तो वे बच्चे दांत हैं, जब पक्के दांत निकल आयेंगे तो देखेंगे। यह बड़ी भूल है। जब दूध के दांत मैले रहने के कारण बिगड़ जाते हैं तो पक्के दांत निकल पर वे भी खराब हो जाते हैं। सात-आठ वर्ष की आयु में “दूध के दांत” गिरने लगते हैं और उनकी जगह पक्के दांत निकलते हैं। इन दांतों को बड़ी सावधानी से प्रयोग में लाना चाहिये, क्योंकि किसी पक्के दांत के टूट जाने पर उसकी जगह फिर दांत नहीं निकलता और सदा के लिये उस दांत की जगह खाली रहती है। इसका प्रभाव स्वास्थ्य पर भी बहुत बुरा पड़ता है और देखने में भी भरा लगता है।

स्वास्थ्य और सुरुक्त के साथ दांतों का घना संबंध है। वे बीज, जिन से दांत पक्के होते हैं कैल्शियम (चूना), फास्फोरस और ए (A), सी (C) विटामिन हैं। ये बीज किन-किन भोजनों में होती हैं, इसका वर्णन पागे किया जायगा।

सख्त रोटी, कच्चे फल और सब्जियाँ खूब चबा-चबा कर खानी चाहियें, ताकि दांतों में और इनके इर्द-गिर्द द्रव पदार्थ का दौरान वेम हो जाय और चबाने में जो रग-पट्टे सहायता देते हैं, उन में से मुँह की लुआब अधिक से अधिक गुजरे। इससे दांतों के भिन्न भिन्न सतहें साफ होती हैं और मसूड़ों की भी कसरत होती है।

दातुन करने से भी इसी लिये दांत और मसूढ़े पक्के हो जाते हैं। दातुन के बारे में यह ध्यान रखना चाहिये कि दातुन न तो इतनी सफल हो कि इस से नर्म और कोमल मसूढ़े जल्दमी हो जायें और न इतनी नर्म कि उससे दांतों से चिपटा हुआ भोजन न निकल सके। दातुन करने का ठीक ढंग यह है कि इससे दांतों को ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर रगड़ा जाय, ताकि दांतों का भीतरी मैल निकल जाये। आपकी सफलता तो यह है कि आपके बच्चे साफ और चमकदार दांतों पर गौरव करने लगें।

खाल को साफ और सुन्दर रखना—चेहरा, गर्दन और कानों को रोजाना भली प्रकार धोना चाहिये और किसी साफ कपड़े से पोंछ कर सुखाना चाहिये। खाल के रोगों, जैसे स्कारिश, कोढ़ आदि से बचने के लिये आवश्यक साधन प्रयोग में लाना चाहिये।

हाथ साफ रखना—खाना खाने से पहले और बाद में हाथ धोने की आदत बालनी चाहिये। इसी प्रकार शारीरिक सफाई करने के बाद हाथ धोने की आवश्यकता है।

नाखून साफ रखना—दांतों से चबा कर वा काट कर नहीं बल्कि नाखून-तराश से काट कर नाखून साफ रखने चाहिए।

पांय साफ रखना—पांय को नितप्रति धोना चाहिये। पांय के नाखून भी काटते रहना चाहिये। इतना बड़ा जूना पहनना चाहिये कि पांय को कष्ट न हो।

4. मुराक (मोजन)

अच्छा व्यायाम और स्वास्थ्यवर्धक आदर्शों को केवल उगी चमड़ा में रड़ और मुहीन शरीर बनाने में घासपना दे सकने हैं जबकि

खाने-पीने का उचित प्रबंध हो। इस लिये आप को अध्यापक के नाते यह जानना चाहिये कि उचित और संतुलित भोजन में क्या क्या होना चाहिये ताकि माता-पिता और संरक्षकों को ठीक-ठीक परामर्श दिया जा सके और यदि हो सके तो पाठशाला में भोजन की कमियों को किसी सीमा तक पूरा किया जा सके।

भोजन के काम :—भोजन के विशेष काम तीन हैं:—

1. शरीर बनाना।
2. गर्मी और शक्ति देना।
3. शरीर की टूट-फूट को ठीक करना।

छोटे बच्चों के भोजन में ऐसी चीजें होनी चाहियें जो ऊपर लिखे तीन काम कर सकें, क्योंकि उनके शरीर बड़ी तेजी से बढ़ते हैं। जिस भोजन में ये सब चीजें होती हैं, उसे संतुलित भोजन (Balanced Diet) कहते हैं। अब आपको पता होना चाहिये कि ये कौन-कौन सी चीजें हैं जो इन तीनों आवश्यकताओं में से किसी न किसी को पूरा करती हैं।

1. शरीर बनाना :—प्रोटीन शरीर बनानेवाला मसाला है। दूध, लस्सी, अण्डा, मांस, दाल और अनाज में प्रोटीन पर्याप्त मात्रा में मिलती है परन्तु यह याद रखना चाहिये कि गेहूँ, जौ, बाजरा आदि में प्रोटीन और अन्य भोजन-तत्व, जैसे—विटामिन (Vitamins) और खनिज पदार्थ आदि केवल ऊपर के परत में होते हैं, इन के भीतरी भाग में बहुत-सा निरास्ता होता है। जब इन अनाजों को मशीन द्वारा अधिक साफ़ किया जाता है, तो ऊपर का लाभ-दायक भाग नष्ट हो जाता है। इसलिये इन को छिलके सहित ही खाना चाहिये जिसे प्रायः लोग बेकार और घटिया समझ कर फेंक देते हैं।

वृद्धि के लिये अति आवश्यक है। यह नाक और कान की गिल्ली को दृढ़ करता है और छूत के रोगों से बचाता है। यह दूध, मक्खन, पत्तोंवाली सब्जियों, मछली के तेल, कलेजी और गुर्दे में होता है।

विटामिन (B) :—इस की कमी से शरीर के तन्तु (Nerves) कमजोर हो जाते हैं। विटामिन (B) मशीन से पिसे आटे या मशीन द्वारा साफ किये हुए आण्डों में नष्ट हो जाता है। भोजन में जब इस की कमी होती है तो भूख कम लगती है और बेरी बेरी (Beri Beri) रोग लगने का भय होता है। यह अण्डे और पूरे अनाज में मिलता है।

विटामिन (C) :—इस की कमी से एक विशेष प्रकार का रोग हो जाता है जिस में मसूदे सूज जाते हैं, शरीर पर काले दाग पड़ जाते हैं और हाथ-पांख में दर्द होता है। यह ताजे फलों, सब्जियों, टमाटर, गाजर आदि में होता है। प्राचीन समय में इस का प्रयोग कम होने के कारण मल्लाह और समुद्री जहाज चलाने वाले प्रायः बीमार हो जाते थे। इसलिए इस रोग को समुद्री रोग (Sea Scurry) कहते हैं।

विटामिन (D) :—इस की कमी के कारण बच्चों को सूजे का रोग हो जाता है। दूध विज्ञाने वाली माताओं के भोजन में इस की बहुत आवश्यकता है। यह मछली के तेल, दूध और अण्डे से प्राप्त होता है।

विटामिन (E) :—यह बच्चे पैदा करने के लिए बहुत आवश्यक है। यह अनाज, विनोले, मटर आदि में पर्याप्त मात्रा में मिलता है।

संतुलित भोजन :—संतुलित भोजन में ऊपर बताई गई सब चीजें होनी चाहिये परन्तु इस के लिये यह भी आवश्यक है कि

भोजन में ये वस्तुएँ एक विशेष मात्रा और अनुपात में हों।

हमारे देश में निर्धनता के कारण प्रायः लोगों को अच्छा और पूरा भोजन प्राप्त नहीं होता। इन के भोजन में अधिकतर आटा, चावल, दाल और थोड़ी-सी सब्जी होती है। उन में निरास्ते की मात्रा अधिक होती है और स्वास्थ्य कायम रखने वाली अन्य चीजें कम होती हैं। निर्धनों का तो कदनाही क्या, हमारे देश में धनवानों की भी खुराक संतुलित नहीं होती। इस लिये गरीब-बमीर सभी का स्वास्थ्य का स्तर गिरा हुआ है।

यदि हम खाने-पीने की चीजें चुनते समय थोड़ी-सी समझ-बूझ से काम लें, तो संतुलित भोजन प्राप्त करने के लिये बहुत श्रम करने की आवश्यकता नहीं है। आप अपने मामूली कामों की बड़ी सेवा कर सकते हैं यदि आप उन को सस्ते और संतुलित भोजन के बारे में बतायें। आप इसके लिये स्कूल में स्वास्थ्य और मकड़ई का सप्ताह मनाइये और इस अवसर पर भोजन-संबंधी एक प्रदर्शनी का भी प्रबन्ध कीजिये जिस में चाटों, नस्यों और रोस्टों द्वारा संतुलित भोजन के बारे में बताया जा सके।

प्रायः लोग केवल खाने के लिये खाते हैं और वे चटपटी, तमाजेदार, लट्टी-मीठी, तली हुई या भुनी हुई चीजों को अधिक पसन्द करते हैं। वे कभी इस बात पर ध्यान नहीं देते कि उनका क्या और कितनी मात्रा में खाना चाहिये। उन्हें इस बात की चिन्ता नहीं होती कि खाने के बाद वे बीमार पड़ जायेंगे। कुछ लोग पेय पीते हैं जो अधिक स्वाद देने के लिये जुताब लेते या चर्लर आदि पकने रहते हैं। वे हम भोजन को अच्छा समझते हैं जो वादिष्ट हो। वे यह नहीं समझते कि हम प्रकार का भोजन शरीर को स्वस्थ रखने की जगह नुकसान पहुँचाता है।

आप लोगों को संतुलित खुराक की आवश्यकता समझाये और बताइये कि इस में कौन कौन-सी चीज कितनी कितनी मात्र में होनी चाहिये। केन्द्रीय सरकार के स्वास्थ्य विभाग की ओर से जो रीसर्च की गई है, उसके अनुसार औसत दर्जे के म्रौढ़ व्यक्ति को प्रतिदिन यह भोजन खाना चाहिए :—

चावल—५ छटांक।

बाजरे या गेहूं का आटा—२½ छटांक।

दूध—४ छटांक।

सब्जी—३ छटांक।

पत्तेदार सब्जी—२ छटांक।

चिकनाई— १ छटांक।

फल—१ छटांक।

सात-आठ घंटे के बच्चे के लिये इसका ¾ भाग पर्याप्त होगा।

इस मात्रा को प्रातः काल के नारते, दिन के भोजन और रात के भोजन में उचित ढंग से बांट लेना चाहिये। यदि नारता और दिन का भोजन हल्का हो तो अच्छा है। जो लोग मांस खाते हैं, वे सब्जी के साथ मांस और अण्डा भी खा सकते हैं।

भोजन का पूरा पूरा लाभ तब ही प्राप्त किया जा सकता है, जब इसे उचित मात्रा में, ठीक समय पर और ठीक तरीके से खाया जाय। भोजन खूब चबा-चबा कर खाना चाहिये। जब दांतों से अच्छी तरह चबाया हुआ भोजन मुँह के लुभाव से मिल कर आमाशय में पहुँचता है, तो यह बड़ी सुगमता से पच जाता है और उससे बना हुआ रक्त शरीर के काम आता है। यदि भोजन जल्दी जल्दी खा लिया जाय तो आवश्यकता से अधिक

भोजन में ये वस्तुयें एक विशेष मात्रा और अनुपात में हों।

हमारे देश में निर्धनता के कारण प्रायः लोगों को अच्छा और पूरा भोजन प्राप्त नहीं होता। इन के भोजन में अधिकतर आटा, चावल, दाल और थोड़ी-सी सब्जी होती है। उन में निशास्ते की मात्रा अधिक होती है और स्वास्थ्य कायम रखने वाली अन्य चीजें कम होती हैं। निर्धनों का तो कहना ही क्या, हमारे देश में धनवानों की भी खुराक संतुलित नहीं होती। इस लिये गरीब-अमीर सभी का स्वास्थ्य का स्तर गिरा हुआ है।

यदि हम खाने-पीने की चीजें चुनते समय थोड़ी-सी समझ-बूझ से काम लें, तो संतुलित भोजन प्राप्त करने के लिये बहुत व्यय करने की आवश्यकता नहीं है। आप अपने ग्रामवासियों की बड़ी सेवा कर सकते हैं यदि आप उन को सस्ते और संतुलित भोजन के बारे में बतायें। आप इसके लिये स्कूल में स्वास्थ्य और सफाई का सप्ताह मनाइये और इस अवसर पर भोजन-संबंधी एक प्रदर्शनी का भी प्रबन्ध कीजिये जिस में चाटों, तस्वीरों और पोस्टरों द्वारा संतुलित भोजन के बारे में बताया जा सके।

प्रायः लोग केवल स्वाद के लिये खाते हैं और वे चटपटी, मसालेदार, खट्टी-मीठी, तली हुई या भुनी हुई चीजों को अधिक पसन्द करते हैं। वे कभी इस बात पर ध्यान नहीं देते कि उनको क्या और कितनी मात्रा में खाना चाहिये। उन्हें इस बात की चिन्ता नहीं होती कि खाने के बाद वे बीमार पड़ जायेंगे। कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो अधिक खा सकने के लिये जुत्ताज लेते या चर्च आदि पंकते रहते हैं। वे उस भोजन को अच्छा समझते हैं जो स्वादिष्ट हो। वे यह नहीं समझते कि इस प्रकार का भोजन शरीर को स्वस्थ रखने की जगह नुकसान पहुँचाता है।

आप लोगों को संतुलित खुराक की आवश्यकता समझाइये और बताइये कि इस में कौन कौन-सो चीज कितनी कितनी मात्र में होनी चाहिये। केन्द्रीय सरकार के स्वास्थ्य विभाग की ओर से जो रीसर्च की गई है, उसके अनुसार औसत दर्जे के शौद्ध व्यक्ति को प्रतिदिन यह भोजन खाना चाहिए :—

चावल—5 छटांक।

बाजरे या गेहूँ का आटा—2½ छटांक।

दूध—4 छटांक।

सब्जी—3 छटांक।

पसेदार सब्जी—2 छटांक।

चिकनाई—1 छटांक।

फल—1 छटांक।

सात-आठ वर्ष के बच्चे के लिये इसका ½ भाग पर्याप्त होगा।

इस मात्रा को प्रातः काल के नारसे, दिन के भोजन और रात के भोजन में उचित ढंग से बाँट लेना चाहिये। यदि नारता और दिन का भोजन हल्का हो तो अच्छा है। जो लोग मांस खाते हैं, वे सब्जी के साथ मांस और अण्डा भी खा सकते हैं।

भोजन का पुरा पुरा लाभ तब ही प्राप्त किया जा सकता है, जब इसे उचित मात्रा में, ठीक समय पर और ठीक तरीके से खाया जाय। भोजन खूब चबा-चबा कर खाना चाहिये। जब दाँतों से अच्छी तरह चबाया हुआ भोजन मुँह के लुआव से निगल कर आमाशय में पहुँचता है, तो वह बड़ी सुगमता से पच जाता है और उससे बना हुआ रक्त

भोजन जल्दी जल्दी

! यदि

जा लिया जाता है और वह सुगमता से पच नहीं सकता। ढका प्राती है, वायु स्वारिज होती है, रात को अच्छी नींद नहीं आती। ज्वर आते हैं और प्रातःकाल जीम का स्वाद बुरा लगता है।

खाते समय पानी नहीं पीना चाहिये। जब भोजन अच्छा तरह चबाया नहीं जाता, तब पानी पीने की आवश्यकता प्रतीत होती है। ताकि अन-चबाई हुई खुराक को पानी की मदद से गले के नीचे गतार लिया जाये। यदि भोजन अपने आप गले से नीचे न उतरे तो समझना चाहिये कि या तो भोजन को भली प्रकार चबाया नहीं गया या आमाशय को इस की आवश्यकता नहीं है। खाने के बाद कुछ समय ठहर कर पानी पीना अच्छा है। दिन-रात में कम से कम छः गेलास पानी पीना चाहिये।

(5) स्कूल का स्वास्थ्यप्रद प्रबन्ध और वातावरण—स्कूल के प्रबन्ध और वातावरण का बच्चों के स्वास्थ्य पर बहुत प्रभाव पड़ता है। स्कूल की इमारत, पढ़ाई-लिखाई का सामान, टाइम-टेबल और काम करने की व्यवस्था आदि सब चीजें ऐसी होनी चाहियें कि बच्चों के स्वास्थ्य को अच्छा बनाने में सहायता करें।

स्कूल की इमारत—जहां तक हो सके, स्कूल की इमारत गाँव के बाहर स्वास्थ्यप्रद वातावरण में होनी चाहिए। इसके इर्द-गिर्द गेला और गन्दा पानी इकट्ठा न होता हो। इमारत में धूप, प्रकाश और वायु आने के लिए पर्याप्त खिड़कियाँ, दरवाजे और रोशनीदान हों। प्रकाश से दृष्टि का गहरा सम्बन्ध है। जैसे कम रोशनी में काम करना आँख के लिए हानिकारक है, वैसे ही अधिक रोशनी से भी आँखों पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

पढ़ाई का सामान—किताब का टाइट अितना छोटा होगा, बच्चे

पढ़ने के लिए उतना ही आँखों पर अधिक जोर पड़ेगा। इस अवस्था में बच्चे पुस्तक को आँखों के समीप ले जाएँगे और सिर मुका कर पढ़ने के आदी हो जाएँगे। इस का परिणाम यह होगा कि रीढ़ की हड्डी टेढ़ी हो जाएगी और पोसभर बिगड़ जाएगा। इस लिए जहाँ तक हो सके, बच्चों को ऐसी पुस्तकें पढ़ने का दी जाएँ जिन का टाइट मोटा हो। इनका कागज चिकना हो परन्तु बमकदार न हो। चिकना कागज होने का यह लाभ है कि इस पर मिट्टी के द्वारा रोगाणु शीघ्र नहीं चिपट सकते और बमकदार कागज होने में यह तुल्यमान है कि उस पर प्रकाश पढ़ने से आँखें चूंधिया जाती हैं।

लिखाई का साधन—याद रखिये कि जिस चीज पर आप लिखाएँ और जिस चीज से आप लिखायें, इन दोनों के रंग एक दूसरे के विपरीत होने चाहिये, जैसे काली सफ़ेदी पर सफ़ेद लिखाया से लिखना या सफ़ेद कागज पर काली स्याही से लिखना इस लिए अच्छा है कि इस में आँखों पर अधिक जोर नहीं पड़ता। ब्लैक और पेन्सिल का प्रयोग सुरु है। इस बात का भी ध्यान रखिए कि लिखते समय बच्चे अपना शरीर सीधा रखे, आँखें ठीकी या काली से कम से कम एक फुट दूर हो।

जिन बच्चों की आँखें कमजोर होती हैं, उन्हें विशेष करके इन अवस्थाओं में बचना चाहिए जिन में उनकी दृष्टि को और बिगड़ने का भय हो। ऐसे बच्चों को आप कई दिनों से पहचान सकते हैं। किसी चीज को देखते हुए जिन बच्चों के माथे पर बल पड़ जाय या जो आँख को टेढ़ा कर के देखे या पढ़ते समय पुस्तक को आँखों के समीप ले जाए, प्रायः उसकी दृष्टि कमजोर होती है। ऐसे बच्चे को बेटी में सब से अगली दृष्टि में बिठाना चाहिए ताकि

वह काले तख्ते पर लिखी हुई चीजों को या दीवार पर लगे हुए चाटों को सुगमता से पढ़ या देख सके। इस बात का भी ध्यान रखिये कि जिस काम से आंखों पर अधिक बोझ पड़ता है, उस काम को बहुत समय तक ऐसे बच्चों से लगातार न करवाइए। यदि हो सके तो किसी डाक्टर या वैद्य से उसकी आंखों का परीक्षण करवाइए।

टाइम-टेबल और स्कूल का काम-स्कूल में भिन्न-भिन्न कामों को तरतीब देने में इस बात का ध्यान रखिए कि किसी काम का शारीरिक उन्नति और स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव न पड़े। जिस काम से अधिक थकावट होती है, उसे अधिक समय तक लगातार न करवाइए या ऐसे दो कामों को एक दूसरे के पीछे न करवाइए जिन से मानसिक थकावट होती हो, जैसे गणित और पढ़ाई का काम लगातार नहीं होना चाहिए। नीची कक्षाओं में इनमें से हर एक को अधिक से अधिक आध घण्टा दिया जा सकता है। मानसिक काम की थकावट को दूर करने के लिए थोड़े समय के लिए आराम करने की या खुली हवा में खेलने की आज्ञा देनी चाहिए।

स्कूल और श्रेणी के कमरे की सफाई—आपको चाहिये कि बैठने की जगह, कमरे और स्कूल की सफाई की जिम्मेवारी धीरे-धीरे बच्चों को दे दें। इस बारे में सामाजिक शिक्षा के पाठ्यक्रम में कई बातें दी गई हैं। बच्चों को सिखाइये कि बेरसी की टोकरी और कूड़े के घर्तन का ठीक प्रयोग करें। इस्तकारी का काम खत्म करने के उपरांत कमरे को झाड़ू कर साफ कर दें और स्कूल तथा श्रेणी की अलमारियों को सदैव साफ रखें। बहुत बार देखने में आया है कि इस काम में अध्यापक को शीघ्र सफलता प्राप्त नहीं होती क्योंकि

बच्चे अपने घर में बिल्कुल उलटी अवस्था देखते हैं। घर में माँ जिस जगह पर सज्जी साफ़ करती या धोती है, वहाँ ही उसके पसे या झिलके फैक देती है। बड़े बहन-भाई फल या अन्य कोई वस्तु ला कर उसके फलतू भाग इधर उधर फैक देते हैं। इस के लिए कूड़े की टोकरी या और कोई विशेष स्थान नहीं होता और इसी कारण सारे घर में गंदगी रहती है, जिस से न केवल घरवालों के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है अपितु घर भी बुरा लगता है। मुहल्ले का हाल घर से भी बुरा होता है। गलियों में गोबर और कूड़ा आदि पड़ा रहता है। बहुत-से लोग गलियों में ही पेशाब करते हैं और घर की गंदगी भी वहाँ ही फैक देते हैं।

ऐसी अवस्था में आपको बड़े सन्तोष और धैर्य से काम लेना चाहिये। आपका केवल यही काम नहीं है कि बच्चों का ध्यान स्कूल और उसकी सफाई की ओर दिलायें, अपितु यह भी है कि बच्चों के मन में सफाई की ऐसी चेतना पैदा कर दें कि वे किसी जगह को भी गदा न देख सकें। उन्हें अपने घर और मुहल्ले में रही की टोकरी और कूड़े के बर्तनों का प्रयोग बताइये। इसके लिये कभी कभी उनके माता-पिता को मिलना पड़ेगा। उन्हें घर और मुहल्ले को साफ़-सुथरा रखने के साधन समझाइये और इस काम में उनका नेतृत्व कीजिए। फिर आशा की जा सकती है कि बच्चों में सफाई की आदत पक्की हो जायगी।

स्कूल का पीने का पानी—छात्र के प्रायः रोग पीने के पानी के द्वारा फैलते हैं। इसलिये पानी को सफाई और साखानी से प्रयोग में लाने की आवश्यकता है, जैसा कि बेसिक पाठ्यक्रम में सामाजिक शिक्षा के संबंध में बताया गया है। यदि किसी स्थान पर

साफ़ पानी न मिलता हो, तो वहाँ पानी को उबाल कर, छान कर या औषधि ढाल कर साफ़ करना चाहिये। यदि संदेह हो कि पानी में रोगाणु हैं तो उसको उबाल लेना चाहिये या उसमें लाल दवाई या ब्लीचिंग पाउडर (Bleaching Powder) ढालना चाहिये। यदि पानी में मैल-मिट्टी हो तो उसके कंकड़ों, रेत, कोयले को कपड़े द्वारा छान कर साफ़ करना चाहिये। ये बातें गाँव के पानी की सफ़ाई के बारे में विस्तारपूर्वक आगे चल कर बताई जायेंगी। यहाँ केवल इतना कहना ही पर्याप्त है कि स्कूल में जो पानी प्रयोग में लाया जाय, वह साफ़ और रोगाणु-रहित होना चाहिये और उसे किसी साफ़ सुथरे बर्तन में रखना चाहिए। कई स्कूलों में देखा गया है कि बच्चे घड़े या मटके में से गिलास ढूँढो कर पानी निकालते हैं। शराबखाने के लिए यह आदत बुरी है। इस लिये एक साफ़ बर्तन होना चाहिए जिस में इतना लम्बा दस्ता लगा हो कि पानी निकालते समय बच्चों के हाथ पानी को न छूँ। हो सके तो टेढ़ी नलकी (Siphon) का प्रयुक्त किया जाय। बच्चों को बताना चाहिये कि बर्तन में से पानी निकाल कर उसको ढक देना आवश्यक है ताकि उसमें मिट्टी आदि न पड़े।

स्कूल का पाखाना और पेशाबघर—प्रायः देखा गया है कि बच्चे स्कूल में टट्टी और पेशाबघर का ठीक प्रयोग नहीं करते। कई स्कूलों में ग्राम-सुधार विभाग की ओर से मोरी, पाखाने और मूत्र-गृह बनाए गए हैं। इनकी गहराई 20 फुट और व्यास 10 इंच के लगभग होता है और इस बात का ध्यान रखा जाता है कि मोरियां कुँएँ और पीनेवाले पानी के दूसरे स्थानों से दूर हों ताकि पानी का प्रभाव न पड़े। यदि आपके स्कूल में पाखाने और कोई प्रबन्ध नहीं है, तो इस प्रकार की मोरियां बनवाई

जा सकती हैं। पाखाना किसी प्रकार का हो, बच्चों को इसके प्रयोग का ढंग बताना चाहिए। यदि पाखाना जाने के बाद, उसको थोड़ी-सी मिट्टी से ढांप दिया जाय तो बदबू नहीं फैलती। टट्टी और मूद-गूद की देख-भाल अति आवश्यक है। बहुत-से बच्चे उन के प्रयोग करने से निम्नरुक्ते हैं, और स्कूल के इर्द-गिर्द गंदगी करते रहते हैं। उन्हें बताया कि यह बुरी आदत है और इससे रोग फैलने का डर है।

बच्चों में यह आदत डालिये कि पेशाब और टट्टी के बाद अच्छी तरह हाथ धो लें। यह बात चाद रखिये कि कई बच्चे पेशाब या टट्टी जाने की आज्ञा माँगने से शर्माते हैं। इसके लिए आप यह कर सकते हैं कि एक या दो कार्ड किसी विशेष स्थान पर रख दीजिए और बच्चों को पता दीजिए कि जिसको आवश्यकता हो, वह कार्ड लेकर बाहर चला जाय और अपनी आवश्यकता पूरी करने के उपरांत कार्ड को उसी स्थान पर फिर रख दे।

कई बच्चों का मसाना (Bladder) कमजोर होता है और उन्हें उस पर काबू नहीं होता। इस के कारण उनका कभी कभी पेशाब निकल जाता है। ऐसी अवस्था में उन्हें डांटना नहीं चाहिए अपितु पाजामा बदलवा देना चाहिए।

0. गांव का स्वास्थ्य और सफाई —स्कूल के स्वास्थ्य और सफाई में इस का वर्णन किया गया है। यह काम घर और गांव के स्वास्थ्य और सफाई के काम से संबंध रखता है। गांव में प्रायः इस बारे में अध्यापक को सब से अधिक ज्ञान होता है। इसलिये आप इसमें ग्रामवासियों की बड़ी सहायता कर सकते हैं।

खेल और व्यायाम—गांव में बहुत से लोग मेहनत

करके अपनी रोट्टी कमाते हैं और इसलिये उनको न तो व्यायाम करने का समय है और न ही इसकी आवश्यकता है, फिर भी कभी कभी मनोरंजन के लिये खेल खेलते हैं। इनमें कबड्डी सर्वप्रिय खेल है। स्कूल में ऐसे अवसर पैदा करने चाहियें, जब गांव वाले खेल और व्यायाम के मुकाबलों में भाग ले सकें। कबड्डी, रस्सा खींचना, ऊंची कूद और लम्बी कूद आदि ऐसे खेल हैं, जिनमें गांववाले दिलचस्पी से भाग ले सकते हैं।

स्वास्थ्य-रक्षक ढंग—उन रोगों के बारे में गांव वालों को बतलाना चाहिये जो अधिक फैलते हैं, जैसे—हैजा, ताऊन, मलेरिया आदि। इस के लिये स्कूल में स्वास्थ्य और सफाई का सप्ताह मनाना चाहिये। इसमें गांव वालों को बुलाइये और उन्हें बताइये कि ये रोग कैसे फैलते हैं, और इनसे बचने के क्या उपाय किये जा सकते हैं। इस अवसर पर यदि एक प्रदर्शनी का प्रबंध भी किया जाय तो बहुत ही अच्छा है। इसमें आवश्यक बातें माइलों, चाटों और तस्वीरों द्वारा बताई जा सकती हैं।

गांव में टट्टी-पेशाब, गोबर आदि के लिये कोई अच्छा प्रबंध नहीं होता। इस प्रकार जल और वायु दोनों दूषित होते रहते हैं और इस का स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। जहाँ अच्छी टट्टियाँ और मूत्र-गृह न हों, वहाँ कम से कम यह अवश्य होना चाहिये कि पस्नाना या पेशाब करने के बाद उसे छटपट ॥ मिट्टी से ढक दिया जाय। टट्टी के अन्दर टीन के पीपे या मिट्टी के गमले में राख अथवा सूखी मिट्टी रखनी चाहिये।

अगह पर थूकने की आदत बुरी होती है। थूक में घूत हो सकते हैं, और ये रोगों का कारण बन सकते

हैं। इसके अतिरिक्त हर जगह धूँ के से घर और गली गंदी रहती है। धूँ के के लिये घर में धूँदान होना चाहिये और यदि रास्ता चलते धूँ के की आवश्यकता हो, तो जहाँ सूखी ज़मीन पर बहुत-सो धूँ हो, वहाँ धूँकना चाहिये और उसे मिट्टी से ढक देना चाहिये।

घर में फल, तरकारी आदि के दिल्के इधर-उधर फैक दिये जाते हैं। इसके लिये एक वर्तन होना चाहिये और उसके कूड़े को गाँव से दूर जाकर रक्ली करना चाहिये। यदि उसे थोड़ी गहराई में गाड़ दिया जाय तो उससे एक लाभ तो यह होगा कि कुछ दिनों में राद बन जायगी और दूसरे यह कि इसके कारण वायु दूषित न होगी।

घर की लोगों को बताना चाहिये कि वे अपने घरों में खिड़कियाँ और रोशनदान अवश्य रखें ताकि वायु और प्रकाश पर्याप्त मात्रा में आ सके। सोते समय खिड़कियाँ खोल कर सोना चाहिये। पशु दिहायशी मकानों के अन्दर नही बांधने चाहिये क्योंकि इन के गोबर और पेशाब से बहुत गंदगी फैलती है और वायु दूषित हो जाती है।

ग्राम का पानी:—पानी प्राप्त करने के दो साधन हैं—

(1) भूमि के नीचे का पानी, जैसे कुएं ।।

(2) भूमि के ऊपर तल का पानी, जैसे नदी, नहर, झील या खालाव ।।

गाँवों में पानी इन दोनों साधनों से प्राप्त होता है। भूमि के नीचे का पानी कुएं खोद कर भिन्न-भिन्न गहराइयों से निकाला जाता है और यह पानी बहुत-से इन दोषों से मुक्त होता है जो

तल के पानी में प्रायः होते हैं। अधिकतर गंदगी नौचे की मिट्टी या रेत में छन जाती है। कंकरीली और रेतली मिट्टी से पानी साफ हो जाता है। परन्तु हर एक कुएं का पानी स्वास्थ्य के लिये अच्छा नहीं होता। यदि कुएं के ईर्द-गिर्द कूड़ा-कंकड़ जमा है, तो उसका पानी सरासरी हो जाता है। यदि कुंआं कबूचा हो, गंदगी मिट्टी से छन छन कर पानी में मिल जाती है। बेवज्र यही नहीं, कभी कभी उममें बिड़ियां घोंसले बना लेगी हैं, अपने परों और पीट से पानी को गंदा करती रहती हैं और मर कर पानी में सड़ जाती हैं। इसलिये कच्चे कुंआं का पानी स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। कृष की मग्न यदि अंदर की ओर ऊंची और बाहर की ओर ढलवान न हो तो उमका पानी साफ नहीं रह सकता क्योंकि इस अवस्था में पानी भरने वालों के पांशों की मैल आदि पानी में मिस जाती है। इस प्रकार जब कुत हो पानी निचालने में मैल बर्तन प्रयुक्त होते हैं या कुएं पर ढाड़ें धोये जाते हैं तो कुएं का पानी गंदा हो जाता है और पीने योग्य नहीं रहता। गांव पातों का इस ओर ध्यान दिलाइये और उन्हें बताइये कि अपने कुएं में अकसर लाल दूयाई या कठोबिग पाऊहर धालने रहा करें और कभी-कभी उमका अधिक से अधिक पानी निचाल कर अंदर से गाढ़ कर दिया करें।

यदि किसी ताश्राक, मोन, नदी आदि का पानी पीने के काम आता है तो उनको साफ रखना चाहिए। किसी को उस मगद नहाने, धोने, पेठाव-पशाना करने या मुर्दा जलाने की आजा नहीं होनी चाहिए। पानी की सुरक्षा और उसकी सच्छई का ध्यान रखना प्राथमिक मनुष्य का कर्तव्य है। परन्तु देना गया है कि बहुत जन लोग इस का ध्यान करने हैं। इसलिये आवश्यक है कि प्रत्येक व्यक्ति अपने

लिये पानी को पीने योग्य बनाये । इसका अच्छा तरीका यह है कि पहले पानी को आधा घबटा तक उबाला जाय और फिर ठण्डा कर के घिना हिलाये-जुलाये एक दूमरे वर्तन में मोटे और साफ कपड़े से छान लिया जाय । यदि पानी देखने में साफ लगता है, तो उसे पीने के योग्य समझ लेना ठीक नहीं । क्योंकि इस अवस्था में भी मोती-भरा, पेचिश और हैजा जैसे भयानक छूत के रोगों के लाखों कीटाणु उस पानी में हो सकते हैं । इस लिये पानी को उबाल कर और छान कर पीना हर अवस्था में अच्छा है ।

बच्चे की मानसिक शिक्षा

पिछले पृष्ठों में बच्चों के शारीरिक विकास के भिन्न पहलुओं पर रोशनी डाली गई है और बताया गया है कि इस बारे में अभ्यापक को क्या नाते आपको क्या कुछ करना चाहिये। अब हम बच्चे की शिक्षा के उस अंग की चर्चा करेंगे जो पाठशाला में बच्चे की शिक्षा का सब से महत्वपूर्ण उद्देश्य समझा जाता है अर्थात् बच्चे की मानसिक शिक्षा। यदि बच्चे को मानसिक शिक्षा देनी है तो जानना चाहिए कि बच्चा मानसिक तौर पर अपनी आयु के किसी विशेष दौर में क्या सीख सकता है। उसके मन का झुकाव किन चीजों की ओर है और उसके मानसिक विकास की क्या संभावना है। इसकी स्वाभाविक विरोधवाओं को सामने रखते हुए पाठशाला में कौन-कौन से अवसर हैं या पैदा किए जा सकते हैं। कहावत प्रसिद्ध है कि लोहे पर उस समय चोट लगाओ, जब वह भली प्रकार गर्म हो। किसी विशेष समय किसी पदार्थ के सिलाने और फटने का जो अवसर आपको मिल रहा है शायद फिर कभी हाथ न आएगा। उससे उचित ढंग से लाभ उठा लेना सच्ची शिक्षा है। बच्चे के स्वभाव का विचार न करके, उसे शिक्षा देने की कोशिश करना ऐसा ही है जैसा कि लकड़ी पर उसके रेशों के विरुद्ध दाव कर

उसको समतल और सुदृढ़ बनाने की कोशिश करना। यदि आप चाहते हैं कि बच्चे की शिक्षा में सफलता हो तो बच्चे के स्वभाव को समझना और उससे शिक्षा में पूरा-पूरा लाभ उठाने का ढंग जानना अति आवश्यक है।

किसी बच्चे को देखिए कि वह अपने घर और गली में लुशी से क्या करता है। पहली बात तो यह है कि वह कभी निचला नहीं बैठता, कुछ न कुछ करता रहता है। खेलना, कूदना, चीजों को धनाना-बिगाड़ना, अपने बच्चों की नकल करना, नई चीजों की खोज करना, प्रश्न पूछना आदि किसी न किसी काम में वह सदा लगा रहता है। आर सच से अधिक लगन और सरगर्मी वह उस काम में दिखाता है, जिस में उसे अपने हाथों से काम लेना पड़ता है। इससे यह मालूम होता है कि बच्चे को क्रियात्मक (Practical) काम से गहरा लगाव होता है।

चीजें धनाना :—आपने देखा होगा कि बच्चे कभी मिट्टी का खिलौना बनाते हैं तो कभी लकड़ी का तीर-कमान, कभी गदा खोदते हैं तो कभी चपूतरा बनाते हैं, कभी मिट्टी के खिलौने बनाते हैं और कभी फर्श या दीवार पर डिजाइन (Design) बनाते हैं। यूं तो उन के काम के ये नमूने बहुत अच्छे नहीं होते, लेकिन इन के द्वारा वे जो ज्ञान प्राप्त करते हैं, वह ठोस होता है इसलिये कि वे जो कुछ करते हैं, उसका अर्थ मली प्रकार समझते हैं। इस बात को ध्यान में रखते हुये जरूरी है कि पाठशाला में अधिक ऐसे अवसर दिये जायें कि बच्चे हाथ से काम कर सकें। बुनियादी पाठशाला में दस्तकारी का प्रबन्ध इस लिये बहुत उपयोगी सिद्ध होगा कि इस से एक लाभ तो यह है कि बच्चे को काम करके सोखने का अवसर होगा

और दूसरा यह कि वे जो कुछ सीखेंगे, यह इन के काम आएगा और इस से समाज को भी लाभ पहुँचेगा।

खेल और नकल करना :—बच्चों में खेल के साथ-साथ नकल करने की रुचि विशेष तौर पर पाई जाती है। आपने बच्चों को अपने तौर पर प्रायः ऐसे खेल खेलते देखा होगा जिन में वे घड़े-घुड़ों की नकल करते हैं। कभी एक बच्चा चौकीदार बन के पहर देता है। भ्राम्यासी अर्थात् दूसरे बच्चे गहरी नींद सो जाते हैं। एक चोर चौकीदार को आँखों से बचकर एक मकान में घुस जाता है और चोरी करके सामान ले जाता है। फिर चुन्नीस खोज करके चोर को पकड़ लेती है और उस को अदालत में पेश करती है। जज फैसला करता और चोर को दण्ड देता है। कभी एक बच्चा रेल गाड़ी का इंजन बनता है और शेष बच्चे गाड़ी के डिब्बे। गाई सीटी बजाता है, सचमुच की सीटी नहीं, हाथ और मुँह को मदद से सीटी जैसी आवाज पैदा करता है, और इंजन छक, छक, छक, छक, करता हुआ गाड़ी भी सँचता है। कभी एक बच्चा अध्यापक बनता है और उस का साथी विद्यार्थी, अध्यापक पढ़ाता है, और किसी किसी बच्चे को डाँटता है, फिर लाल आँखें निकाल कर पाठ सुनता है। यदि बच्चा भूल या अटक जाय तो मट उसे धपड़ मारता है। इस प्रकार बच्चा कभी दुकानदार बनता है और कभी राज का काम करता है और मकान बनाता है, कभी घर का मालिक बनता है और कभी नौकर। कभी यह अपने लकड़ी के घोड़े को चायुक मार-मार कर दौड़ाता है। क्या कभी असली घुड़सवार को घोड़ा दौड़ाने में यह प्रसन्नता होती होगी जो उसको होती है? लड़कियाँ माँ-बनती हैं, अपने गुड़े-गुड़ियों के पिछाई रचाती हैं, बरख आती है, खुरी के भाजे बजते हैं और प्रीति

भोजन होते हैं। बच्चा जो चाहता है, करता है। खेल में वह अपने आप को भी भूल जाता है और खेल द्वारा बहुत सी चीजें सीखता है।

यह न समझिये कि बच्चे की इन खेलों में केवल नकल (अनुकरण) होती है, और कुछ नहीं होता। वास्तव में इन खेलों द्वारा बच्चा 'बनाने' और 'सोचने' की शक्ति को प्रकट करता है। इन में बच्चा अपने आप को बहुत खुरी और आजादी के साथ पेश करता है। उनमें वह अपनी कल्पना (Imagination) से काम लेता है। वह हर चीज को ठीक वैसे ही पेश नहीं करता जिस तरह अपने बड़ों को करते हुए देखता है, अपितु इस में एक नयापन और उपज होती है। इस प्रकार देखिये तो यह खेल बच्चे की मानसिक उन्नति का बहुत अच्छा साधन है।

अध्यापक के नाते आपका काम है कि जहां तक हो सके, तालीम के गंभीर काम में खेल की स्फिरिट को कायम रखें। मातृभाषा और सामाजिक शिक्षा के पाठ्यक्रम में जो कहानियां दी गई हैं, उन की बच्चों की सहायता से ड्रामे द्वारा कराया जा सकता है और इस प्रकार खेल और नकल की रुचि से शिक्षा में लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

खोज करना :—आपने देखा होगा कि बच्चे हर नई चीज के घारे में ज्ञान प्राप्त करना चाहते हैं। वे उनकी विशेषताओं का पता लगाना चाहते हैं और यह कुछ करने के लिये कभी कभी चीजों को भी तोड़-फोड़ डालते हैं, जैसे यह जानने से लिये कि घड़ी कैसे चलती है या ग्रामोफोन कैसे बजता है, या रेडियो कैसे बोलता है, बच्चे मशीन को खोल कर देखना चाहते हैं और ऐसा करने में कभी-कभी मशीन खराब भी हो जाती है। परन्तु बच्चे के मन

में खोज करने का जो मुकाब होता है उस को यदि ठीक रास्ते वाला जाय तो तोड़-फोड़ और हानि के स्थान पर बहुत लाभदायक परिणाम निकल सकते हैं। वास्तव में बच्चे की खोज की रुचि ज्ञान-प्राप्ति के लिये बुनियादी चीज है।

आपको चाहिये कि पाठशाला के प्रत्येक काम में बच्चे को आप खोज और खानवीन करने का समय दें। इस प्रकार जो ज्ञान प्राप्त करेगा, वह पक्का और लाभदायक होगा और उसको दूसरे बच्चों पर भी प्रयोग में ला सकेगा।

टोली बनाना:—आपने सात-आठ वर्ष के बच्चे को शायद ही अकेले खेलते देखा होगा। यह दूसरे बच्चों के साथ मिलकर खेलता है। यह अपने मनोरंजन में दूसरों को शामिल करना चाहता है। प्रत्येक बच्चे के मित्रों और साथियों की एक टोली होती है। यह उनके साथ भिन्न-भिन्न प्रकार की योजनाएँ बनाता है। शिक्षक और समाज की दृष्टि से बच्चे की यह रुचि बहुत महत्ता रखती है। सब तो यह है कि सामाजिक जीवन की नींव इसी पर निर्भर है। साथ-साथ खेलने और मिल कर काम करने से बहुत से सामाजिक गुण पैदा होते हैं, जैसे—सुरीलता, सहिष्णुता, पक्का, सहयोग, सहनशीलता आदि। जब कई बच्चे मिलकर काम करते हैं तो प्रत्येक बच्चे के व्यक्तित्व के भेद और सुरदरें बिनारे बिना समतल हो जाते हैं और यह समाज में दूसरों से मिलकर रहने और सामाजिक जीवन को अच्छा बनाने के योग्य हो जाता है।

बेमिड पाठ्यक्रम में बच्चों के मन के इस मुकाब को काम में लाने के अनभिन्न अग्रसर हैं। विशेष तौर पर, दम्तकारी के काम और सामाजिक शिक्षा में मिलकर काम करने की बड़ी आवश्यकता है।

आत्म-प्रकटन करना:—वैसे तो अपने आपको बढ़-चढ़ कर दिखाने की चाह लगभग सभी में होती है परन्तु बच्चों में तो यह चाह बहुत ही होती है। प्रत्येक बच्चा चाहता है कि लोग उसकी ओर ध्यान दें और उसकी सराहना करें। वह प्रसिद्धि प्राप्त करने के लिये सौ यत्न करता है, वह खेल, पढ़ाई, स्विस्वार्ट, ड्रामे चित्रकला, संगीत, प्रत्येक चीज में दूसरों से आगे बढ़ जाने का यत्न करता है।

पाठशाला के काम के इतने अंग हैं कि प्रत्येक बच्चे को किसी न किसी चीज में अपनी इस चाह को पूरा करने का अवसर मिल सकता है। आप का काम है कि प्रत्येक बच्चे के व्यक्तित्व के उस अंग का पता लगायें जिसे अधिक उजागर किया जा सकता है।

पाठ्यक्रम और शिक्षण-विधि:—जैसा कि ऊपर बताया गया है कि इस आयु के बच्चों के स्वभाव में सब से प्रत्यक्ष चीज यह होती है कि वे सदा कुछ न कुछ करते रहते हैं, कभी भी निचले नहीं बैठते। वे 'करने' के द्वारा सीखते हैं। बच्चा ज्ञान और क्रिया को दो अलग अलग चीजें नहीं समझता। वह प्रत्येक चीज को अनुभव द्वारा सीखता है। उसके सामने मुख्य चीज होती है कुछ करना। और इस 'करने' के समय उसको कुछ ज्ञान भी प्राप्त हो जाता है इस लिये पाठशाला में इस सिद्धान्त को प्रयोग में लाना चाहिये कि बच्चे किस क्रिया द्वारा ज्ञान प्राप्त करें। बेसिक पाठशाला में इस प्रकार की शिक्षा के लिये बहुत अवसर है। उद्योग का काम, स्वास्थ्य और सफाई का प्रोग्राम, बाल-सभा की बैठक, भ्रम में समाज-सुधार का काम, मनोरंजन, खेल-सपाटे, क्रीमी और मोसमी त्योहार मनाना, पाठशाला के काम की प्रदर्शनी का आयोजन करना और माता-पिता और ग्राम-वासियों के लिये शिक्षाप्रद और मनोरंजक नाटक और जलसे करना आदि ऐसी

पीछे हैं जिनमें बच्चों के लिये करने, सीखने और भिन्न-भिन्न प्रकार का ज्ञान प्राप्त करने के अनगिनत अवसर छुपे हुये हैं। आप का काम उन अवसरों के पदचानना और उनसे लाभ प्राप्त करना है।

समवाय की विधि :—वेसिक पाठशाला में प्रायः इस बारे में बड़ी कठिनाइयाँ अनुभव की जा रही हैं। बहुत बार देखा गया है कि यहां हाथों के काम और दूसरे विषयों में कोई सम्बन्ध नहीं होता, हाथ का काम मशीनी ढंग से कराया जाता है। इसमें मानसिक क्रिया का कोई स्थान नहीं होता और शिक्षा के दूसरे विषय बच्चे के जीवन और सामाजिक आवश्यकताओं से मीलों दूर रहते हैं। इस प्रकार वेसिक शिक्षा और आम शिक्षा में केवल यही अन्तर रह जाता है कि वेसिक पाठशाला में एक दस्तकारी भी सिखाई जाती है। परन्तु यह चीज वेसिक शिक्षा की स्प्रिट (spirit) के विरुद्ध है। यहां तो इस बात की आवश्यकता है कि बच्चे को जो कुछ सिखलाया जाय वह किसी ऐसी क्रिया द्वारा हो जिस के अर्थ और उद्देश्यों से बच्चा परिचित हो ताकि वह ज्ञान उसकी व्यक्तित्व की मांग बन सके। जो कठिनाइयाँ कोई क्रियात्मक काम करते समय बच्चे के सामने आयेंगी, उन पर काबू पाने की आवश्यकता वह स्वयं अनुभव करेगा और इस के बारे में आवश्यक बातों का ज्ञान उसको प्राप्त करना पड़ेगा। स्पष्ट है कि इस तरह प्राप्त किया हुआ सारा ज्ञान उस काम से सीधा सम्बन्ध रखेगा। इस का नाम 'समवाय' है। जो पढ़ाना या सिखाना है, उसको क्रमबद्ध करते और शिक्षा-विधि सोचते समय समवाय के सिद्धांत को सामने रखना चाहिये।

आप जब किसी भौतिक काम का ढांचा बनाएं तो उसमें सामान्य ज्ञान और दूसरे क्रियात्मक कामों को दीजिये और

भिन्न-भिन्न विषयों के केवल वे भाग चुनिये जो उस विशेष क्रिया को करने में सहायता करते हों या उसके अर्थ को स्पष्ट करते हों। इस प्रकार 'समवाय' का एक और पक्ष आपके सामने आयेगा कि अलग-अलग विषयों की मदद से किसी उद्देश्यपूर्ण काम को कैसे पैलाया और सार्थक बनाया जा सकता है। आप समवाय को जबरदस्ती पैदा नहीं कर सकते। जिन चीजों में कोई नाता या सम्बन्ध न हो, भला उन में समवाय कैसे पैदा किया जा सकता है। जिन में आपस में संबंध होता है, वहां उस सम्बन्ध को समझने की आवश्यकता अक्षर्य ही पड़ती है। यदि बच्चे यह मालूम करना चाहते हैं कि हम अपने लिये कपड़े कैसे प्राप्त करते हैं तो उनको बहुत सी बातों की खोज करनी पड़ेगी, जिनका सम्बन्ध खेती-बाड़ी, सामाजिक विज्ञान, हिसाब-किताब, कतार-बुनाई, विज्ञान-कला आदि से है। इसलिए कपड़े के विषय को समझने के लिये, इन सब विषयों का संबंधित ज्ञान प्राप्त करना पड़ेगा। यहां भिन्न-भिन्न विषयों का 'समवाय' केवल उस सीमा तक ही होगा कि यह इस विषय का हल ज्ञाना करने में मदद करे। यह तब ही हो सकता है जब अभ्यासक खुद उस विषय के सारे पक्षों से परिचित हो।

आप जानते हैं कि बेसिक शिक्षा-प्रणाली में उद्योग के साथ-साथ शिक्षा के अन्य केन्द्र बच्चे का सामाजिक वातावरण और बच्चे का प्राकृतिक वातावरण माने गये हैं। इसका बड़ा कारण यह है कि नई तालीम के दृष्टिकोण से स्कूल बच्चे को किसी अनिश्चित भावी जीवन के लिये तैयार करने का स्थान नहीं है जिसका रूप तेजी से बदलते हुये हालात में पहले से ठीक-ठीक निर्धारित नहीं किया जा सकता। बल्कि स्कूल का काम बच्चे के वर्तमान जीवन की आवश्यकताओं को पूर्ण करना और उसे सँवारना

चीजें हैं जिनमें बच्चों के लिये करने, सीखने और भिन्न-भिन्न प्रकार का ज्ञान प्राप्त करने के अनगिनत अवसर छुपे हुये हैं। हमारा काम उन अवसरों के पहचानना और उनसे लाभ प्राप्त करना है।

समवाय की विधि :—बेमिक्त पाठशाला में प्रायः इस बात पर यकीन फटिनाइयां अनुभव की जा रही हैं। बहुत बार देखा गया है कि यहां हाथों के काम और दूसरे विषयों में कोई सम्बन्ध नहीं होता। हाथ का काम मशीनी ढंग से कराया जाता है। इस मानसिक क्रिया का कोई ग्यान नहीं होता और शिक्षा के दृष्टि से विषय बच्चे के जीवन और सामाजिक आवश्यकताओं से मेल दूर रहते हैं। इस प्रकार बेमिक्त शिक्षा और आम शिक्षा में केवल यही अन्तर रह जाता है कि बेमिक्त पाठशाला में एक दस्तक भी सिखाई जाती है। परन्तु यह चीज बेमिक्त शिक्षा की स्फूर्ति (spirit) के विरुद्ध है। यहां तो हम बात की आवश्यकता है। बच्चे को जो कुछ मिलना चाहिए उसे किसी ऐसी क्रिया द्वारा जिस के अर्थ और उद्देश्यों से बच्चा परिवर्तित हो ताकि वह शांति, स्वस्थता, व्यक्तिगत की मांग बन सके। जो फटिनाइयां कोई क्रियात्मक काम करते समय बच्चे के सामने आयेंगी, उन पर कामू पाने की आवश्यकता यह श्रवण अनुभव करेगा और हम के बारे में आवश्यक चीजों का ज्ञान उसको प्राप्त करना पड़ेगा। सरल है कि हम तरह-तरह की क्रिया द्वारा सारा ज्ञान हम काम से सीखा सम्भव कर देंगे। इस का नाम 'समवाय' है। जो पढ़ाना या सिखाना है हमको समझदारी करने और शिक्षा-विधि सोचने, समय समवाय के सिद्धांत को सामने

भिन्न-भिन्न विषयों के केवल वे भाग चुनिंये जो उस विशेष क्रिया को करने में सहायता करते हों या उसके अर्थ को स्पष्ट करते हों। इस प्रकार 'समवाय' का एक और पक्ष आपके सामने आयेगा कि अलग-अलग विषयों की मदद से किसी उद्देश्यपूर्ण काम को कैसे फैलाया और सार्थक बनाया जा सकता है। आप समवाय को जबरदस्ती पैदा नहीं कर सकते। जिन चीजों में कोई नाता या सम्बन्ध न हो, भला उन में समवाय कैसे पैदा किया जा सकता है। जिन में आपस में संबंध होता है, वहां उस सम्बन्ध को समझने की आवश्यकता अग्रसर हो पड़ती है। यदि बच्चे यह मालूम करना चाहते हैं कि हम अपने लिये कपड़े कैसे प्राप्त करते हैं तो उनको बहुत सी बातों की खोज करनी पड़ेगी, जिनका सम्बन्ध खेती-बाड़ी, सामाजिक विज्ञान, हिसाब-किताब, कटाई-बुनाई, विज्ञान-कला आदि से है। इसलिए कपड़े के विषय को समझने के लिये, इन सब विषयों का संश्लिष्ट ज्ञान प्राप्त करना पड़ेगा। यहां भिन्न-भिन्न विषयों का 'समवाय' केवल उस सीमा तक ही होगा कि यह इस विषय का हल खोजने में मदद करे। यह तब ही हो सकता है जब अध्यापक खुद उस विषय के सारे पक्षों से परिचित हो।

आप जानते हैं कि बेसिक शिक्षा-प्रणाली में उद्योग के साथ-साथ शिक्षा के अन्य केन्द्र बच्चे का सामाजिक वातावरण और बच्चे का प्राकृतिक वातावरण माने गये हैं। इसका बड़ा कारण यह है कि नई तालीम के दृष्टिकोण से स्कूल बच्चे को किसी अनिश्चित भावी जीवन के लिये तैयार करने का स्थान नहीं है जिसका रूप तेजी से बदलते हुये हालात में पहले से ठीक-ठीक निर्धारित नहीं किया जा सकता। बल्कि स्कूल का काम बच्चे के वर्तमान जीवन की आवश्यकताओं को पूर्ण करना और उसे संवारना

है। बच्चों के जीवन पर उसके इर्द-गिर्द का प्रभाव पड़ता रहता है, इस लिये आवश्यक है कि यह अपने इर्द-गिर्द की अवस्था को मली प्रकार समझे और अपने समाज और चारों ओर की प्राकृतिक वस्तुओं द्वारा ज्ञान, समझ-बूझ, रुचियाँ और रसिकता प्राप्त करे, उसका जीवन भरपूर और मालामाल हो सके। यदि केवल उद्योग ही सारी शिक्षा का केन्द्र होता, तो शायद बच्चा बहुत-सी उन बातों से अनजान रह जाता जो उसके जीवन को सार्थक बनाती हैं, उस के व्यक्तित्व को रंग-रूप प्रदान करती हैं और उसको अपने और दूसरों के लिये काम का बनाती हैं। या फिर लोच-तान कर उन बातों का सम्बन्ध दस्तकारी से पैदा करने का हास्यप्रद यत्न किया जाता जिसका परिणाम यह होता कि उन बातों में सफाई पैदा होने की जगह उलझन हो जाती है। शिक्षा का सामाजिक वातावरण से समवाय करने का क्या अर्थ है? कुछ लोग इस का भाव यह समझते हैं कि बच्चों को अपने समाज के भिन्न-भिन्न कामों से परिचित किया जाय, जैसे-हमारे सामाजिक जीवन में अलग अलग व्यवसायों की क्या महत्ता है, किस किस जाति के लोग इर्द-गिर्द रहते हैं, कौन-कौन से मेले-ठेले और तिथि-त्योहार होते हैं, हमारी खाने-पीने पहने-ओढ़ने और रहने-सहने की आवश्यकताएँ कैसे पूरी होती हैं, लोगों के रीति-रिवाज क्या-क्या हैं, कौन कौन सी संस्थाएँ सामाजिक जीवन को सुधारने और इस में सुविधा पैदा करने का काम कर रही हैं, आदि। ये ऐसी बातें हैं जिन के सम्बन्ध में बच्चों को ज्ञान होना चाहिये कि वे कैसे जीवन पर प्रभाव डालती हैं।

वातावरण से समवाय देने का अर्थ यह

के समाज का इवाला दे कर अलग-अलग देशों

के वासियों के रहने पर प्रकाश डाला जाय। जैसे, यदि अरब देश के 'बदू' लोगों पर पाठ पढ़ाना हो तो अपने गांव या कस्बे में कभी कभी आने वाले (खानाबदोशों) ओड़, बागड़ आदि से लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

कुछ लोग सामाजिक वातावरण से समवाय का भाव यह समझते हैं कि बच्चे में अच्छी सामाजिक आदतें पैदा की जायें ताकि वे अपने समाज की उन्नति में भाग ले सकें। जैसे उस में मिलकर रहने और काम करने का सलीका पैदा किया जाय या अपने शरीर, वस्त्र, कमरे, पाठशाला और गांव की सफाई का भाव पैदा किया जाय, आदि।

ऊपर सामाजिक वातावरण से शिक्षा को समवाय करने के जो अर्थ दिये गये हैं, वे अपर्याप्त और अधूरे हैं। इसमें कोई हर्ज नहीं यदि इन सब साधनों से शिक्षा में काम लिया जाय। परन्तु यह सारी दिखावटी और मौखिक शिक्षा है। आवश्यकता इस बात की है कि बच्चे का ज्ञान उसके अपने निरीक्षण, अनुभव और क्रिया की ठोस नींव पर कायम किया जाय। ऐसे सामाजिक काम और क्रियाएं की जायें जिन के द्वारा बच्चा यह ज्ञान, सूक्ष्म-बुद्धि, रुचियां और रसिकता प्राप्त कर सकें, जो उसको अपने और अपनी समाज के जीवन को अच्छा बनाने में सहायक हों।

इस दृष्टिकोण से देखिये तो सामाजिक वातावरण से शिक्षा का समवाय करने के कुछ रूप ये हो सकते हैं :—

1. पाठशाला में स्वास्थ्य और सफाई के प्रोग्राम को चलाना, जिसके अनुसार बच्चे अपने शरीर, वस्त्र, कमरे और पाठशाला की सफाई में क्रियात्मक तौर पर भाग लें और इस सम्बन्ध में साधारण

विज्ञान और स्वास्थ्य-रक्षा के दंगों से सम्बन्धित बातें सीखें और समझें ।

2. बाल-सभा की साप्ताहिक बैठक करना जिसमें बच्चे न केवल नागरिकता की वास्तविक शिक्षा प्राप्त करेंगे अपितु इसकी तैयारी में मातृभाषा का बहुत-सा रोचक और लाभदायक काम हो सकता है, जैसे—कविता, गीत, कहानी, ड्रामा, भाषण, याद-विवाद, आदि ।

3. बस्ती में समाज-सुधार के काम में भाग लेना । इसमें सामाजिक विज्ञान, मातृभाषा, साधारण विज्ञान और कला की शिक्षा के अवसर मिलेंगे ।

4. कौमी और मौसमी त्यौहारों का मनाना, पाठशाला में इस प्रकार के जलसे करने के सम्बन्ध में बच्चे हिसाब-किताब, कला, मातृ-भाषा, इतिहास आदि का काम करेंगे ।

5. सामाजिक संस्थाओं का निरीक्षण करना, डाकखाना, हस्पताल, बिजली-घर, रेलवे स्टेशन या गांव के भिन्न-भिन्न व्यवसायों की जगहों को जाकर देखने और उनसे सम्बन्धित मौखिक और लिखित तौर पर अपने विचारों को प्रकट करने में भिन्न-भिन्न विषयों की शिक्षा होगी । अतः शिक्षा को बच्चे के सामाजिक वातावरण से समवाय करने का भाव यह है कि बच्चा सामाजिक कामों में भाग लेकर या सामाजिक चीजों का निरीक्षण और अनुभव करके भिन्न-भिन्न प्रकार की चीजें सीखे और समझे ।

ऐसे ही शिक्षा को बच्चे के प्राकृतिक वातावरण से समवाय करने का भाव यह है कि बच्चा प्राकृतिक निरीक्षण करके आवश्यक ज्ञान प्राप्त करे । इस पक्ष से पाठों को श्रुतियों के अनुसार चुना जा

सकता है। जैसे, वर्षा-ऋतु में कीड़े-मकोड़ों का जीवन, वसन्त ऋतु में फूल और फल, सर्दी के आरम्भ में, जब कि आकाश साफ़ होता है, तारों का ज्ञान, आदि। छोटी-छोटी तालीमी सैरों के द्वारा सुगमता से और प्रभावशाली ढंग में इसे पेश किया जा सकता है। इस प्रकार बच्चे के कुदरती यातावरण से लाभ प्राप्त करके साधारण विज्ञान, मातृभाषा और कला की शिक्षा को सार्वक बनाया जा सकता है।

काम की समवाय सहित रूपरेखा:—पढ़ाने के सम्बन्ध में आप का पहला काम पाठ्यक्रम को समय के अनुसार छोटे-छोटे भागों में बांटना और उनको क्रम देना है। इनमें प्रत्येक इकाई (Unit) की रूपरेखा तैयार करने समय आपको उस की कठिनाई, महत्ता और बच्चों की आयु और योग्यता का ध्यान रखना चाहिये। इसी प्रकार इकाई के किसी एक भाग की लम्बाई नियत करने में भी इन ही बातों को सामने रखना आवश्यक है। उदाहरण के लिये, साधारण पढ़ाने का तरीका, जो एक मौसमिये या बच्चे अध्यापक को गणित का एक सुगम भाग मालूम होता है, यातथ में छोटे बच्चों के लिये एक कठिन चीज है। इसलिए इस को ऐसे भागों में बांटना चाहिये कि बच्चे आसानी से समझ जायें।

प्रत्येक इकाई में एक केंद्रीय विचार होना चाहिये जिसे एक समस्या के रूप में पेश किया जा सके। जैसे—हम अपने बच्चों से सम्बन्धि। आवश्यकताएँ पूरी कैसे करते हैं? फमले कैसे उगाई जाती हैं? हम भारतवासियों को स्वतन्त्रता कैसे प्राप्त हुई? हम गांधी-जन्म-दिवस कैसे मनायें? आदि।

ऊपर बताई गई बातों के प्रकाश में आप को माल-भर के काम की रूपरेखा पहले ही तैयार कर लेनी चाहिये। इस में दही-दही

विज्ञान और स्वास्थ्य-रक्षा के ढंगों से सम्बन्धित बातें सीखें और समझें ।

2. बाल-सभा की साप्ताहिक बैठक करना जिसमें बच्चे न केवल नागरिकता की वास्तविक शिक्षा प्राप्त करेंगे अपितु इसकी तैयारी में मातृभाषा का बहुत-सा रोचक और लाभदायक काम हो सकता है, जैसे—कविता, गीत, कहानी, ड्रामा, भाषण, वाद-विवाद, आदि ।

3. बस्ती में समाज-सुधार के काम में भाग लेना । इसमें सामाजिक विज्ञान, मातृभाषा, साधारण विज्ञान और कला की शिक्षा के अवसर मिलेंगे ।

4. कौमी और मौसमी त्यौहारों का मनाना, पाठशाला में इस प्रकार के जलसे करने के सम्बन्ध में बच्चे हिसाब-किताब, कला, मातृ-भाषा, इतिहास आदि का काम करेंगे ।

5. सामाजिक संस्थाओं का निरीक्षण करना, बाढ़लाना, हस्पताल, बिजली-घर, रेलवे स्टेशन या गांव के भिन्न-भिन्न व्यवसायों की जगहों को जाकर देखने और उनसे सम्बन्धित मौखिक और लिखित तौर पर अपने विचारों को प्रकट करने में भिन्न-भिन्न विषयों की शिक्षा होगी । अतः शिक्षा को बच्चे के सामाजिक वातावरण से समवाय करने का भाव यह है कि बच्चा सामाजिक कामों में भाग लेकर या सामाजिक चीजों का निरीक्षण और अनुभव करके भिन्न-भिन्न प्रकार की चीजें सीखे और समझे ।

ऐसे ही शिक्षा को बच्चे के प्राकृतिक वातावरण से समवाय करने का भाव यह है कि बच्चा प्राकृतिक निरीक्षण करके आयरण, ज्ञान प्राप्त करे । इस पक्ष से पाठों को श्रुतियों के अनुसरण

3. रुई तोलना—छटांक, तोला और आने के बांट ।

4. रुई की सफाई—पिंजाई, धुनी बनाना और कटाई की रफ्तार, चड़ी से समय मालूम करना, घण्टा, मिन्ट, समय के पैमाने, रफ्तार निकालने में गुणन और भाग का अभ्यास ।

5. प्रति दिन काते हुए सूत को गजों में प्रकट करना । गुणन और भाग का अभ्यास (1 तार=4 फुट)

6. एक दिन में कुल कितने तार काते । गिनना और दो अलग-अलग घंटों में कातने में तारों को जोड़ना और यह पता लगाना कि लट्टी पूरी करने के लिये और कितने तार काते जाय । इस प्रकार गुणा, जोड़ करने और घटाने का अभ्यास ।

7. पिंजाई और कटाई का रिकार्ड रखना ।

सामाजिक विज्ञान

1. धनुष-धुनकी और पिंजाई की जुटाई के लिये बांस का प्रयोग । बांस कहाँ और कैसे पैदा होता है ? हमारे पास कैसे पहुँचता है ? जल-वायु और सामान को एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाने के साधन ।

2. चाँत कहाँ से प्राप्त होती हैं ? धुनिये के काम का निरीक्षण ।

3. तकली की कहानी, प्राचीन समय से इस का प्रयोग ।

4. अटेरन की लफड़ी कहाँ से आती है ? बर्द के काम का निरीक्षण करना ।

साधारण विज्ञान

1. धनुष-धुनकी में धागे का तनाव । कीकर की पत्तियों का प्रयोग, कीकर का निरीक्षण, इस की विशेषतायें, पहचान, बांस की छपज से संबंधित ज्ञान ।

2. तौंड-संवन्धी आँतों का वर्णन और उनका काम ।

3. पूनियों, पिंजाई और कताई पर वायु का प्रभाव ।

मातृभाषा

1. कताई की अलग-अलग क्रियाओं के बारे में बातचीत करना और उस से सम्बन्धित चार्ट पर लिखी हुई इबारत को पढ़ना ।
2. धुनकी के भागों के नाम लिखना ।
3. धुनिये और बर्दई के सम्बन्ध में पाठ पढ़ना ।
4. धुनिये का गीत—एक कविता पढ़ना और याद करना ।

कला

बच्चे अपने पसन्द का चित्र बनायें जिसका सम्बन्ध कताई की किसी क्रिया या इस इकाई के किसी विषय से हो । इतने कम आयु के बच्चों को अपनी इच्छा के अनुसार चित्र बनाने या कला का अन्य कोई काम करने की स्वतन्त्रता होनी चाहिये । यहाँ कोई विषय देकर चित्र बनवाना उचित नहीं ।

इकाई नं० २. बागवानी का काम

1. क्यारी की गुड़ाई करना ।
2. खाद डालना ।
3. बीज (मूली) बोना ।
4. सिंचाई करना ।
5. नलाई और गुड़ाई करना ।

गणित

1. क्यारी की लम्बाई और चौड़ाई नापना । नौ-नौ इंच के अन्तर पर बोलने के लिये बीजों की संख्या का पता लगाना । भाग का अभ्यास ।
2. एक क्यारी में कितनी खाद डालनी चाहिये ? मन और

सेर के पैमाने । यदि एक तसले में 5 सेर खाद आती हो तो पूरी क्यारी में कितने तसले खाद डालनी पड़ेगी ? भाग का अभ्यास ।

मामाजिक विज्ञान

खाद कहां से प्राप्त होती है ? गोबर को ईंधन की जगह प्रयोग करने की हानियां । रासायनिक (Chemical) खाद के कार-रामे । किमान अपने खेतों के लिये खाद कहां से प्राप्त करते हैं ।

साधारण विज्ञान

1. मूली के बीजों की पहचान ।
3. खाद कैसे तैयार करनी चाहिये ?
2. पीदा कैसे उगता है ? पीदे के भाग ।

मातृभाषा

किये हुये काम का मौखिक और लिखित वर्णन ।

कला (Art)

पक्षों की तरह

इकाई नं० 3 स्वास्थ्य और मज्जाई का प्रयोग

1. शारीरिक सफाई, स्नान, मुँह, दाढ़, पांव, आँसू, नाक, बान, दाँत, बाल और नाखून की सफाई ।
2. कपड़ों की सफाई ।
3. दाँते, बमरें और पाठशाळा की सफाई ।
4. भोजन ।
5. स्वास्थ्यवद् खादते ।
6. आम रोग ।

गणित

1. बच्चों के कद और भार का रिकार्ड रखना, लम्बाई पैमाने, इंच के भाग, आधा, चौथाई और तीन-चौथाई भागके पैमाने, पौंड, सेर और मन, पौंड और सेर का सम्बन्ध ।

2. कमीज, पाजामा के लिये कितना कपड़ा लगेगा, गज और गिरह का ज्ञान ।

सामाजिक शिक्षा

1. तेल और साबुन कहाँ से प्राप्त होता है?

2. धोबी और गुलाबे के काम का निरीक्षण करना ।

3. नागरिकता की शिक्षा, अपनी चीजें, कमरे और पाठशाला को साफ रखना । मित्र कर काम करने की आवश्यकता का अनुभव कराना ।

4. खाने की चीजें कहाँ से और कैसे प्राप्त होती हैं ? दूध देनेवाले पशु और इनकी देख-भाल ।

5. खाने और खेचने के डंग मीन्यता और प्रयोग करना ।

6. सरकारी और गैर-सरकारी दफ्तरे का निरीक्षण करना ।

माध्यम-विज्ञान

1. स्नान की आवश्यकता, स्नान के छेदों का मुक्तना, तेल की मालिश क्यों करनी चाहिये ?

2. नाखून साफ करने और काटने की आवश्यकता ।

3. दातुन करने की आवश्यकता । नीम और कीड़ा की विरोधार्थ तथा पहचान ।

4. कमरे में सफेदी कराने के साथ ।

5. धीमाइन प्रयोग करने के साथ ।

6. भोजन में कौन-कौन सो-धोड़ें होनी चाहियें ?

भोजन और पानी की रक्षा ।

7. रोगों के फैलने के कारण, बचने के साधन और इलाज ।

मातृभाषा

1. स्वास्थ्य-सम्बन्धी बातचीत करना ।

2. चार्ट और पाठ पढ़ना ।

3. अच्छी आदतें और रोग से बचने के साधन सिखाना ।

4. कहानियां पढ़ना और कविताएँ याद करना ।

कला (Art)—पहले की तरह ।

शिक्षण-विधि

अब हम इस बात पर विचार करेंगे कि पाठ्यक्रम के भिन्न भिन्न विषयों के बारे में क्या क्या सिखाया और पढ़ाया जाय और उसकी विधि क्या हो । यहां यह प्रश्न पैदा होता है कि क्या पाठ्यक्रम में जो कुछ है और जैसे दिया हुआ है, वह ही पढ़ाया जाय या उस में कोई परिवर्तन किया जा सकता है । ऐसे दो प्रत्येक पाठ्यक्रम में और विशेष करके बेसिक पाठ्यक्रम में अभ्यारक को आशानी होनी चाहिये कि वह समय के अनुसार आवश्यक परिवर्तन कर ले । बेसिक पाठशाला में कोई बच्चा हुआ पाठ्यक्रम नहीं पढ़ सकता, क्योंकि यहां सीखना और सिखाना उन अवसरों पर निर्भर है जो रोग और दूसरी दिसपरिस्थितियों के समय पैदा होते हैं । इन लिये बेसिक पाठशाला के लिए निर्दिष्ट पाठ्यक्रम को एक अटल थोड़ा समझने के स्थान पर उसे इस प्रकार में देखना चाहिये कि पर थोड़ा-बहुत उन बातों की ओर इशारा करता है जो बच्चों को सिखा

उनका बढ़ना-फूलना रुक जायगा। मिट्टी में कुछ गोबर की खाद और सूखे हुये पत्ते भी मिला देने चाहिये।

बागीचा लगाने का काम आपको वर्षा-ऋतु के आरम्भ में ही कर लेना चाहिये ताकि वर्षा का पूरा-पूरा लाभ प्राप्त किया जा सके। इस से धगीचे को सारा वर्ष हरा-भरा रखने में आसानी होगी।

बागवानी के पाठ, जहां तक हो सके, बागीचे में ही पढ़ाये। साधारण विज्ञान के पाठ पढ़ाने में भी इस से मदद मिलेगी। बागीचे में बहुत-से पत्ती घोंसले बनायेंगे और प्रातःकाल चढ़ेंगे, तिललिया और शाद की मक्खियां भिन-भिन करती फिरेंगी। इस से बच्चों को उनके निरीक्षण करने में मदद मिलेगी।

अब नीचे उन विषयों के संवन्ध में कुछ बातें लिखी जानी हैं, जो बागवानी के भाग में शामिल हैं।

पाठशाला का अजायबघर :—बच्चों में भिन्न-भिन्न चीजें इकट्ठी करने की इच्छा होती है। यदि आप किसी बच्चे की जेब या घुस्ना देखें तो आपको उसमें अनोखो-अनोखी चीजें मिलेंगी—भिन्न-भिन्न बीज, कांच के टुकड़े, छोटे-छोटे पत्थर, रोड़े आदि। बच्चे के इस शौक को ठीक मार्ग पर ढालकर तालीमी फायदा उठाया जा सकता है। बच्चों को बताइये कि ये किम प्रकार की चीजें इकट्ठी करें और उन्हें कैसे रखें।

बच्चों के इस शौक से लाभ प्राप्त करके आप पाठशाला में एक छोटा-सा अजायबघर स्थापित कर सकते हैं। बच्चे सैर करते समय जो चीजें जमा करें, उन्हें नियमानुसार इस अजायबघर में रखिये। इस के लिये पाठशाला का कोई कमरा, और यदि यह असंभव हो तो कमरे का एक कोना चुन लीजिये। अजायबघर को अलग-अलग चीजों की दृष्टि से अलग-अलग भागों में बांट

दीजिये। इससे बहलाय होगा कि बच्चे अपने आप इन चीजों के बारे में ज्ञान प्राप्त करना चाहेंगे। आप भी इन चीजों को पाठ देने समय तालीम सहायक साधनों के काम में प्रयोग कर सकेंगे। जब आप बच्चों को सैर के लिये बाहर ले जाइये तो उनके पास भिन्न भिन्न प्रकार के पत्थर, मिट्टी, पत्त, छाल, फूल, अनाज, गोद, जड़ी-बूटियाँ, चिड़ियों के पंख और घोंसले, तितलियाँ, पतंगे, कीड़े-मकौड़े, अण्डे, मरे हुए जानवरों की हड्डियाँ, खमड़ा, घातु, सिक्के, जो भी मनोरंजक और उपयोगी चीजें मिलें, जमा कराइये।

अजायबघर में जो चीजें इकट्ठी की जायें, उनकी सूची तैयार करने और नंबर और लेबल लगाने में बच्चों की मदद लेनी चाहिए। इन चीजों को क्रम देने और प्रदर्शनी के लिये सजाने में बच्चों का हाथ होना चाहिये।

ऊपर दी हुई चीजों के जमा करने के संबंध में ये बातें याद रखनी चाहियें:—

फूल और पत्ते :—बच्चे अपनी पसंद के फूल और पत्तों को एक कापी या अलवम में दबा कर रखें और सूख जाने के बाद गोंद से कागज पर लगा दें और प्रत्येक वस्तु के नीचे उसका नाम भी लिख दें। यदि बच्चों में यह शौक पैदा हो गया तो छुट्टी के समय वे अपनी अलग-अलग अलवम भी तैयार कर लेंगे। पत्तों को दबाते समय उनको बताइये कि पत्तों में सिलवटे न पड़ें। सर्दियों में यह काम अच्छा होता है। फूलों और पत्तों को सुखाने का ठीक ढंग यह है कि उनको बृत्त या पीड़े से तोड़ कर शीघ्र ही एक बड़े स्याही-चूस पर ठीक तरह फैला दिया जाय और फिर उस के ऊपर कुछ रसी कागज रख कर किसी भारी और समतल चीज से दबा दिया जाय।

पांच-छः दिन बाद उनको बाहर निकल कर धूप में रखा दिया जाय : परन्तु उनको उतना समय ही धूप में रहने दिया जाय जिससे उन की नमी न रह जाय क्योंकि बहुत समय तक धूप में रखने से उनका रंग बदल जाता है। इस के बाद उनको गोंद या लेई से अलवम में लगा दिया जाय। इतना ध्यान करने के बाद भी इनका असली रंग बहुत दिनों तक स्थिर नहीं रह सकता। परन्तु उन का रूप, आकार और रेशे ठीक उसी प्रकार ही रहते हैं।

बीज :—कूल और पत्तियों आदि की तरह बीज भी जमा कराये जा सकते हैं। बीजों को अलग-अलग शीशियों या डिब्बों में रखा कर प्रत्येक पर उनके नाम का लेबल लगा देना चाहिये। बीज जमा करने के संवन्ध में बच्चों को बताना चाहिये कि बीज कैसे प्राप्त किये जाते हैं। बहुत-से फलों के सूख जाने के बाद उनसे बीज प्राप्त हो सकते हैं। सूर्यमुखी जैसे फूलों के बीज प्राप्त करने के लिये उन्हें गुलाना पड़ता है। गुल अग्रास का फूल सूख कर नीचे गिर पड़ता है और उसका बीज चाली मिर्च की तरह दिखाई पड़ता है। गुलाब का बीज प्रायः दिखाई नहीं देता। बीज जमा करते समय बच्चों को इस प्रकार की बहुत-सी काम आनेवाली बातों का पता लगेगा।

पत्तों :—अलग-अलग प्रकार के पत्तों और मिट्टी जमा कराना उपयोगी होगा क्योंकि इसकी मदद से भूमि की रचना के बारे में बच्चे जो ज्ञान प्राप्त करेंगे, वह ठोस होगा। पत्तों और मिट्टियों के नाम और उन का प्रयोग अगस्तो पर लिख कर अब के साथ रखना चाहिये।

विट्पों के पौसले :—बड़े विट्पों के पौसले बड़े गुप्तर

होते हैं, जैसे बड़े का घोंसला। बच्चे ऐसे घोंसले इधर-उधर से लाकर अजायबघर में रखें। इस से उनको इन चिड़ियों की हुशियारी और स्वभाव के बारे में बहुत-सी मनोरंजक बातों का पता लगाने का अवसर मिलेगा।

चित्र :— यदि चिड़ियों, पशुओं, पौधों और फलों और फूलों के चित्र मिल सकें तो उनको भी अजायबघर के लिये जमा कराया जा सकता है। इससे साधारण विज्ञान के पाठ पढ़ाने में बड़ी मदद मिलेगी और बच्चों को प्रकृति की चीजों का निरीक्षण करने और समझने की आदत पड़ेगी।

बागवानी सिखाने से सम्बन्धित कुछ आवश्यक बातें:—

काम करने के लिये चार-चार, पांच-पांच बच्चों की टोलियाँ बनाइये। प्रत्येक टोली अपना-अपना नेता चुने। इस प्रकार बच्चों को मिल कर काम करने की आदत पड़ेगी, अपने-अपने काम का साफ रपट बना कर उसके अनुसार काम करने और उस को पूरा करने की शिक्षा प्राप्त होगी और उनमें मोह-ममक हट और जिम्मेदारी से काम करने की योग्यता पैदा होगी।

काम का साफ बनाने समय बच्चों को न केवल घर-घर सामने रखनी चाहिये कि क्या करना है और कैसे करना है बल्कि उस काम के लिये जिस सामग्री की आवश्यकता हो, उस की सूची भी बना लेनी चाहिये, जैसे—टोकरियाँ, शिमीयाँ, कपड़े, पावड़े, सुरियाँ आदि। जब काम समाप्त हो जाय तो सब चीजों को मंत्री प्रकार रखना चाहिये। बहुत-से बच्चे काम समाप्त होने की घड़ी बजते ही सामान को वहीं फेंक कर भाग जाते हैं। इस सुी आदत से इनको बचाया चाहिये।

बच्चों में शौक पैदा कीजिये कि जो काम उन्होंने पाठशाला में सीखा है, वह घर जाकर भी करे। जब कभी आप उनके घर जाइये तो उनकी क्यारियों का परीक्षण कीजिये। इससे उनका साहस बढ़ेगा और उनका ज्ञान प्रवक्ता और जीवन से सम्बन्धित हो जायगा। इस के साथ-साथ घर और पाठशाला के रिश्ते को पक्का करने में भी सहायता मिलेगी।

साधारण-विज्ञान

विज्ञान की शिक्षा का उद्देश्य:—तान्त्रीकी भाषा में विज्ञान का उद्देश्य वैज्ञानिक ढंग (Scientific method) बताया जाता है अर्थात् विज्ञान की शिक्षा द्वारा बच्चों में चीजों को ध्यान से देखने, अनुभव करने और बुद्धि की कसौटी पर परखने की आदत पड़नी चाहिये। उनमें एक ऐसा मानसिक मुद्रा पैदा होना चाहिये कि वे किसी बात को भी उस समय तक ठीक न मानें, जब तक कि उसके लिये काफी सबूत न हों। केवल किसी के बड़ने-मुनने से ही भरोसा न कर लें अर्थात् बच्चों में सबाई के खोजने और परखने की योग्यता पैदा होनी चाहिये।

बेमिह स्कूल की आरम्भिक श्रेणियों में विज्ञान का जो प्राह्य-क्रम दिया गया है, उस में प्रकृति-अध्ययन (Nature study) एक विशेष नियम है। कहते हैं कि कुरुरत बनना भेद केवल बनने प्रेमियों को ही बताती है। इस लिये बच्चों के मन में प्रकृति के लिये प्रेम होना चाहिये, तब ही वे प्रकृति की चीजों को ध्यान से देखेंगे। पाठशाला के बागीचे में बागवानी करते समय और ईर्-निर्द के इलाके की सैर करते हुए बच्चों को प्रकृति की अनगिनत मनोरंजक पशुएं मिलेंगी, जिन का निरीक्षण कराया जा सकता है।

की खोज और लोक-सेवा के लिये बड़ी-बड़ी कठिनाइयां मेलीं और बलिदान दिये ताकि उनके मन में वैज्ञानिकों के काम का सम्मान हो और वे खुद भी सचाई का साथ देना सीखें।

हमारे देश में विज्ञान की शिक्षा पर और अधिक जोर देने की आवश्यकता है क्योंकि यहां अन्वयिरवास और मनोमालिन्य (prejudice) अधिक है।

शिक्षण विधि:—जैसा कि ऊपर इशारा किया गया है, साधारण विज्ञान की शिक्षा का बागवानी से बहुत अधिक संबंध होगा। ईर्द-गिर्द के खेतों, वृक्षों, पौधों और जानवरों आदि का निरीक्षण बेटों की सैर कराते समय कराया जायगा। विषयों को श्रुतुओं के अनुसार बांटना अधिक उचित होगा। इस प्रकार आप बच्चों के शौक और जोश को सुगमता से ही चभार सकेंगे। इस बात का ध्यान रखिये कि शुरू में छोटे बच्चों को सजीव वस्तुओं से अधिक प्यार होता है। इस लिये पहली दो-तीन श्रेणियों में जानवरों, पक्षियों और कीड़े-मकोड़ों के निरीक्षण की ओर अधिक ध्यान दीजिये और शेष श्रेणियों में प्राकृतिक वस्तुओं, जैसे—सूर्य-चांद, तारों, श्रुतुओं, बिजली, गर्मी, प्रकाश आदि के निरीक्षण पर अधिक ध्यान दीजिये। और आगे की कक्षाओं में प्राकृतिक चीजों, जैसे—सूर्य, चन्द्रमा, तारों, मौसम, बिजली, गर्मी, रौशनी आदि के अध्ययन का प्रबन्ध कीजिये।

मातृभाषा

मातृभाषा की शिक्षा का उद्देश्य:—मातृभाषा को भली प्रकार सिखाना सारी शिक्षा की नींव है। जब तक कोई मनुष्य अपनी भाषा को भली प्रकार न बोल सकता हो और ठीक तथा

द्वारा विज्ञान के सिद्धांत समझये जा सकते हैं, जैसे—नदी एक विशेष दिशा की ओर क्यों बहती है ? रात-दिन क्यों बनते हैं ? ऋतुएं क्यों बदलती हैं ? इन्द्रधनुष कैसे पैदा होता है ? वृक्ष और पौधे क्यों उपजते और बड़े होते हैं ? आदि । निरीक्षण करने और अध्ययन करने से बहुत-सी छुपी हुए बातें सामने आएंगी । बच्चे के सामने प्रायः ऐसा होगा कि एक चीज को खोज करते हुए दूसरी सामने आ जायगी, जो बच्चे के ध्यान को अपनी ओर खींचेगी, और फिर वह उसका समझने का यत्न करेगा । इस प्रकार उसकी खोज का सिलसिला कायम रहेगा ।

साधारण विज्ञान का एक उद्देश्य यह भी है कि बच्चा अपने और अपने इर्द-गिर्द के रहनेवालों के स्वास्थ्य को कायम रखने में मदद दे । इस उद्देश्य की पूर्ति के लिये पाठ्यक्रम में स्वास्थ्य-रक्षा के ढंगों के बारे में आवश्यक बातें दी गई हैं । इस संबंध में विशेष करके स्वास्थ्य को हानि पहुँचानेवाले जानवरों और कीड़े-मकड़ीयों का निरीक्षण करना चाहिये, जैसे—मकखी, मच्छर, मकड़ी, साँप, बिच्छू, चूहे आदि । स्वास्थ्य और सफाई के बारे में उन सब बातों की ओर ध्यान देना चाहिये जिनका वर्णन शारीरिक शिक्षा के भाग में आ चुका है ।

साधारण विज्ञान से यह उद्देश्य भी पूरा होना चाहिये कि बच्चे विज्ञान के उन बड़े-बड़े सिद्धान्तों को समझने लग जायें जो मानवी जीवन में सुविधायें पैदा करने के लिये प्रयोग किये गये हों, जैसे—भाप का इंजन, बिजली का तार, पानी को बर्फ, प्रतिदिन जीवन में काम आनेवाली मशीनें आदि । इस संबंध में बच्चों को उन वैज्ञानिकों के यत्नों से भी परिचित कराना चाहिये जिन्होंने सचाई

की खोज और लोक-सेवा के लिये बड़ी-बड़ी कठिनाइयाँ मेलती और बलिदान दिये ताकि उनके मन में वैज्ञानिकों के काम का सम्मान हो और वे खुद भी सचाई का साथ देना सीखें।

हमारे देश में विज्ञान की शिक्षा पर और अधिक जोर देने की आवश्यकता है क्योंकि यहां अन्धविश्वास और मनोमालिन्य (prejudice) अधिक है।

शिक्षण विधि:—जैसा कि ऊपर इशारा किया गया है, साधारण विज्ञान की शिक्षा का वाग्व्यानी से बहुत अधिक सम्बंध होगा। ईर्द-गिर्द के खेतों, वृक्षों, पौधों और जानवरों आदि का निरीक्षण बेटों की सैर कराते समय कराया जायगा। विषयों को ऋतुओं के अनुसार बाँटना अधिक उचित होगा। इस प्रकार आप बच्चों के शौक और जोरा को सुगमता से ही उभार सकेंगे। इस बात का ध्यान रखिये कि शुरू में छोटे बच्चों को सजीव वस्तुओं से अधिक प्यार होता है। इस लिये पहली दो-तीन श्रेणियों में जानवरों, पक्षियों और कीड़े-मकोड़ों के निरीक्षण की ओर अधिक ध्यान दीजिये और शेष श्रेणियों में प्राकृतिक वस्तुओं, जैसे—सूर्य-चांद, तारों, ऋतुओं, बिजली, गर्मी, प्रकाश आदि के निरीक्षण पर अधिक ध्यान दीजिये। और आगे की कक्षाओं में प्राकृतिक चीजों, जैसे—सूर्य, चन्द्रमा, तारों, मौसम, बिजली, गर्मी, रौशनी आदि के अध्ययन का प्रश्न कीजिये।

मातृभाषा

मातृभाषा की शिक्षा का उद्देश्य:—मातृभाषा को मज़ी प्रकार सिखाना सारी शिक्षा की नींव है। जब तक कोई मनुष्य अपनी भाषा को मज़ी प्रकार न बोल सकता हो और ठीक तथा

साफ़ न लिख सकता हो, उसके विचारों में शुद्धता और सफ़ाई पैदा नहीं हो सकती। इसके अतिरिक्त मातृभाषा के द्वारा बच्चा अपने राष्ट्रीय विचारों और भावनाओं के कोप को प्राप्त करता है। इसलिये इससे सामाजिक और नैतिक शिक्षा का काम भली प्रशंसा लिया जा सकता है। मातृभाषा की शिक्षा का बहुत महत्त्व है और इसका साथ से बड़ा उद्देश्य यह है कि बच्चा बोल कर और लिख कर अपने विचारों और भावनाओं को बिना किसी शुद्धता और सफ़ाई के साथ प्रकट कर सके।

विचारों को जयानी प्रकट करना:—यह काम बच्चे के पाठशाला में प्रवेश होने ही आरंभ कर देना चाहिये। बच्चे को भेषी तथा पाठशाला में परिचित करने के लिये उसे स्वतन्त्रता से अन्य बच्चों और अध्यापक के साथ जानचीन करने का अवसर दीजिये। पाठशाला के पाठ्य-भंडन में जिनकी अधिक आसानी होगी (जैसी कि घर में होती है) उनकी ही आसानी से बच्चा अपने विचार बे-किसक प्रकट कर सकेगा और पाठशाला में आनापन अनुभव करेगा। इस के लिये आवश्यक है कि आप बच्चे के साथ एक अच्छे मित्र की तरह व्यवहार करें। वार्षिक पाठ्यक्रम के अनुसार आरंभ में छ मास तक केवल मौखिक शिक्षा होनी चाहिये ताकि बच्चा अपने विचार जयानी प्रकट करने का पर्याप्त अभ्यास कर सके।

एक बात का ध्यान रहिये। आरंभ में बच्चे को नये गमय उच्चारण और व्याकरण की गूँथनियाँ करेंगे। यदि आप किसी बच्चे की प्राथमिक गूँथनी को ठीक करने का यत्न करेंगे तो वह हैटि वही वह शर्म के कारण बोलना ही बन्द न कर दे। इसलिये जितन होगा कि आप आरंभ में बच्चे को उसके घर और गली की बोली

में ही विचारों को प्रकट करने दें और जब वह बिना किम्वद अपनी बात कहने लग जाय तो धीरे-धीरे उसकी बोली की मोटी-मोटी गलतियाँ ठीक करना आरंभ करें। परन्तु बच्चों को समय समय पर यह बताते रहना चाहिये कि वे जो कुछ भी कहें, साफ़-साफ़ कहें ताकि दूसरे समझ सकें और उनकी आवाज़ और ढंग ऐसा हो, जो कानों को अच्छा लगे। उचित ढंग से बोलने की शिक्षा की आरंभ से ही ध्यान देना चाहिये, नहीं तो आगे चल कर बोलने के दोषों और खराबियों को ठीक करना बहुत कठिन हो जायगा। मौखिक काम के कई रूप हो सकते हैं, जैसे—वातचीत करना, कहानी सुनाना, ड्रामा करना, घोषणा करना या सूचना देना, भाषण देना या पाद-विवाद करना आदि।

१. वातचीत करना:—विचारों को ज़बानी प्रकट करने का सब से साधारण रूप वातचीत है। बच्चे कई बार अप्यापक की नक़ल करते हैं। इस लिये आपकी भाषा जितनी साफ़ और शुद्ध होगी, उतनी ही साफ़ और शुद्ध भाषा बच्चे बोल सकेंगे। वातचीत करने के लिये ऐसे विषय चुने जा सकते हैं जो या तो बच्चे के जीवन से सम्बन्धित हैं या उसके लिये किसी अन्य कारण से मनोरंजक हों। जैसे—घर, पाठशाला, इर्द-गिर्द की चीज़ें, दस्तकारी का काम, पाठशाला के उत्सव, त्योहार, मेले, स्टांग, खेल, सैर-सपाटा, घर और मुहल्ले के लोगों का जीवन, भोजन और वस्त्र आदि। धार्मिक, साधारण विज्ञान और सामाजिक विज्ञान की शिक्षा में भी विचारों को ज़बानी प्रकट करने के बहुत अवसर हैं।

विधि:—भोली को आठ-आठ, दस-दस बच्चों की टोलियों में बाँट दीजिये। प्रत्येक टोली अपनी पसंद के विषय पर निश्चित

समय में अपने विचारों को प्रकट करे। इसमें उन्हें पूरी आजादी होनी चाहिये। वे अपनी बात को जिस तरह कहना चाहते हैं, कहने दीजिये। जब एक बच्चा अपनी बात कह चुके तो दूसरे बच्चे यदि चाहें तो उसमें संशोधन या परिवर्तन कर सकते हैं। इस समय आप नीचे लिखी बातों की ओर उनका ध्यान दिलाइये :—

1. इतना साफ़ और ऊँचा बोलो कि सारे सुननेवाले ठीक-ठीक सुन सकें।

2. बात करते समय बोलनेवाले को न टोको। यदि किसी बात के बारे में पूछना हो तो बात समाप्त होने के बाद पूछो।

3. बिना कारण बातचीत के विषय से मत हटो।

शुद्धि:—यह स्पष्ट है कि बच्चों की बातचीत में अशुद्धियाँ होंगी और आप उनको ठीक करेंगे परन्तु यह काम बहुत धुशियारी से किया जाना चाहिये। आरंभ में विचारों की शुद्धि की ओर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है, भाषण-शैली की ओर नहीं। ऐसे समझिये कि आरंभ में शरीर को दृढ़ और सुखील बनाने की ओर अधिक ध्यान देना चाहिये, न कि वस्त्रों की सुन्दरता की ओर। बहुत-से अध्यापक इस बात पर जोर देते हैं कि बातचीत में प्रत्येक वाक्य पूरा-पूरा बोला जाय, कोई भी अधूरा न रह जाय। वैसे तो यह बात अच्छी है परन्तु आरंभ में इस पारबन्दी से डर है कि कहीं हर समय पूरे वाक्य बोलने के यत्न में विचार प्रकट करने में रुकावट न पड़ जाय। उचित विधि यह है कि यदि कोई वाक्य पूरा नहीं और इस कारण उसके अर्थों में संदेह होने का डर है तो वह संदेह प्रकट करके वाक्य पूरा कराया जाय। आरंभ में विचारों की अशुद्धियों को ठीक करने की ओर ध्यान रखना चाहिये। बातचीत के बीच में टोकना नहीं। अशुद्धियाँ और दोषों को बाद में बताना चाहिये।

2. कहानी सुनाना :—कहानी सुनना और सुनाना दोनों बातें बच्चों को बहुत भाती हैं। बच्चे प्रायः घर में अपने बड़े-बूढ़ों से नई-नई कहानियाँ सुनते हैं। दादी और नानी बच्चों को छोटी आयु में ही बहुत-सी कहानियाँ याद करवा देती हैं। जो कहानी बच्चों को अच्छी लगती है, उसको घं बार बार सुनना और सुनाना चाहते हैं। इस लिये विचारों के जयानी प्रकट करने में कहानी को विशेष स्थान प्राप्त है।

कहानों की किस्में :—कहानी कई प्रकार की होती है। कुछ कहानियों की नींव अपने निरीक्षण और अनुभव पर होती है। कई ऐसी होती हैं जिन का सम्बन्ध अपने निरीक्षण और अनुभव से तो नहीं होता परन्तु ये सच्ची होती हैं। तीसरी प्रकार की कहानियाँ बिल-कुल कपोल-कल्पित होती हैं, जैसे परियाँ, देवों आदि की कहानियाँ। कहानी को एक किस्म लगीके भी हैं।

बच्चे प्रायः हर प्रकार की कहानियाँ पसन्द करते हैं। परन्तु कई एक को एक प्रकार की कहानियाँ अच्छी लगती हैं और कुछ को दूसरी प्रकार की। इसलिये कक्षा में बच्चों को हर प्रकार की कहानियाँ सुनाने का अवसर देना चाहिये ताकि सभी बच्चे किसी न किसी कहानी से लाभ उठा सकें।

विधि :—कहानियों के लिये समय नियत करने में पहले आप को चाहिये कि आप कहानी के लिये बच्चों के शौक को समझें। उदाहरण के लिये, आप बच्चों से पूछ सकते हैं—क्या तुम अपने घर में कहानियाँ सुनते हो? तुम्हें कहानियाँ कौन सुनाता है? तुम कौन कौन-सी कहानी जानते हो? कौन-कौन सी कहानियाँ तुम्हें अच्छी लगती हैं? क्या तुम भेणी में अपनी मन-भाती कहानी सुनाओगे

और औरों की कहानी सुनोगे ? क्या इस के लिए विशेष समय नियत कर दिया जाय ? यदि तुम्हें बाल-सभा की साप्ताहिक बैठक में दो-तीन कहानियां सुनाने के लिये कहा जाय, तो क्या तुम इसके लिये कक्षा में तैयारी करोगे ?

फिर आपको कोई मनोरंजक कहानी इस प्रकार पेश करनी चाहिये कि बच्चे भी अपनी कहानियां स्वस्थाने सुनाने के लिए तैयार हो जायें । इसलिए आवश्यक है कि आप बच्चों की मन-भरती कहानियों में परिचित हों । आपको स्वयं कहानी सुनाने का ढंग सीखना चाहिये । उसमें इतना प्रभाव हो कि बच्चों की रुचि बढ़े । कहानी सुनाने से पहले यह निश्चय कर लेना चाहिये कि बच्चों के अनुभव की पृष्ठभूमि ऐसी है जो कहानी को समझने और उसके सराहने के लिये आवश्यक है । अच्छा होगा कि कहानी सुनाने के समय वे आपसे इतने-गिरे इस प्रकार बैठें हों जैसे वे घर में बैठते हैं । जहां आवश्यक हो, कहानी सुनाने हुए आपास के उचित उत्तर-प्रश्न से या हाथ और पैरों की गति से कहानी के भाव को स्पष्ट किया जाय । बच्चों की दिलचस्पी जाचने के लिये कहानी के बीच में कहीं-कहीं प्रश्न भी पूछने चाहिये परन्तु प्रश्न के पूरे उत्तर का इंतजार नहीं करना चाहिये । दो-चार शब्दों में ही अनुमान लगाया जा सकता है कि वे कहानी ध्यान से सुन रहे हैं या नहीं और उस में उन्हें दिलचस्पी हो गई है या नहीं । सचेत और अनुभवी अध्यापक तो इस का अनुमान बच्चों के चेहरों से भी लगा सकता है ।

जब आप कहानी समाप्त कर लें और अंतिम में कहानी सुनने और सुनाने के लिये उचित साप्ताहिक पेश हो जाय, तो बच्चों को अलग-अलग अपनी कहानी सुनाने का अवसर देना चाहिये । इस

आजादी से अपनी टोली को अपनी पसंद की कहानियाँ सुना सके । कभी-कभी सारी श्रेणी के लिये कहानियों का विशेष प्रोग्राम रखना चाहिये, जिस में प्रत्येक टोली के बच्चे चुनी हुई कहानियाँ सुनायें । कभी कभी दूसरी श्रेणी को इस प्रोग्राम में भाग लेने के लिये निमन्त्रित करना चाहिये ताकि वे अच्छी से अच्छी कहानियाँ सुनें और सुनायें । बाल-सभा के साप्ताहिक जलसे में प्रत्येक श्रेणी को चुनी हुई कहानियाँ सुनानी चाहियें । इस तरह बच्चों में कहानियों को परखने और अच्छी कहानियाँ चुनने की योग्यता पैदा हो जायगी ।

ऊँची श्रेणियों में कुछ कहानियाँ विशेष अध्ययन के लिये चुनी जानी चाहियें । बच्चे उन के पात्रों और दृश्यों के बारे में विचार करें कि उन में क्या गुण और क्या दोष हैं । यह भी हो सकता है कि प्रत्येक बच्चा पूरी कहानी पर अलोचना करे, या कहानियों के महत्व-शाली भागों से सम्बन्धित प्रश्न करके बच्चों के विचार मालूम किये जायें ।

यदि कहानी लम्बी हो, बच्चा उसे एक बार सुन कर दुहरा न सकता हो, तो उसके कई भाग कर देने चाहियें, और प्रत्येक भाग पर एक प्रश्न करके बच्चों से कहानी दोहरायानी चाहिये । इस प्रकार कहानी को भागों में बाँट कर कई बार दोहराने से प्रत्येक बच्चे को पूरी कहानी याद हो जायगी । बच्चों को बताइये कि वे जो कहानियाँ में पाठशाला सुनें, घर जा कर अपने माई-बहनों को सुनायें ।

बच्चों की कल्पना-शक्ति को उन्नत करने के लिये कभी-कभी यह लाभकारी होगा कि बच्चे कहानी के विशेष अंगों को अपनी जगह रखते हुये सोचें कि कहानी को और किस तरह समाप्त किया जा

समझा या। इस प्रकार बच्चों को कहानी घड़ने का अभ्यास होगा। कभी-कभी यह भी करना चाहिये कि किसी सुनी हुई कहानी पात्रों को बदल कर नई कहानी कहलवाई जाय। उदाहरण के लिए "लोमड़ी और सड़े अंगूर" के स्थान पर "लड़की और छींके पर र मिठाई" की कहानी बनायें। कभी-कभी ऐसा भी किया जाय कि किसी कहानी को सुनने या सुनाने के बाद बच्चे उसको आप-बीच के रूप में सुनाये।

वातचीत के सम्यग्य में ऊपर जिन बातों की ओर ध्यान देने और जिस ढंग से अशुद्धियों को ठीक करने का धर्शन गव है, कहानी में भी इस पर अनुरोध करना चाहिये।

3. ड्रामा करना:—बच्चे को दूसरों की नकल करनेमें बड़ा आनन्द आता है। वह अपने आप जो खेल खेलता है, उस में नकल की बहुत मलक होती है। वह सिपाही, जादूगर, दुकानदार और अन्य कई रूपों में इन खेलों में भाग लेता है। विचारों के मौखिक प्रकटन में बच्चे के इस झुकाव से बहुत लाभ प्राप्त किया जा सकता है। वातचीत और कहानी में बहुत-सी चीजों को ड्रामे के रूप में पेश किया जा सकता है, जैसे—उधलना, कूदना, घर-घर फांपना, क्रोध से माथे पर बल डालना आदि। ऐसे अवसरों पर बच्चों को सुझाना चाहिये कि वे अपने भाव को संकेत या अभिनय द्वारा प्रकट करें। किसी किसी कहानी को दो चार बच्चे मिल कर ड्रामे के रूप में पेश कर सकते हैं। ड्रामे में स्वाभाविक ही हर वाक्य और शब्द को पूरे प्रभाव और ठीक भाव से पेश करने की आवश्यकता होती है और इस प्रकार भावभाषा की शिक्षा के एक बड़े उद्देश्य की पूर्ति होती है।

कहानी सुनाने के मुकाबले में ड्रामा करना अधिक मनोरंजक और लाभकारी है। इससे बच्चों की क्लिप्त दूर होती है और वे अपने विचारों को अधिक सरलता और प्रभाव सहित प्रकट करना सीखते हैं।

विधि :—कुछ ऐसी कहानियां चुन लीजिये जो ड्रामे के लिये उपयुक्त हों और जिन को किसी विशेष सामान और प्रबन्ध के बिना भेरी में ही बच्चों से ड्रामे के रूप में कराया जा सके। इन कहानियों के पात्रों का नाम सुगम और सरल भाषा में होने चाहिये और उन्हें बच्चों को पहले ही भली भाँति समझ लेना चाहिये। फिर बच्चों को अपनी इच्छानुसार पार्ट चुनने की आज्ञा देनी चाहिये। परन्तु यहां यह बात याद रखिये कि उनको अपना-अपना पार्ट तोते की तरह रटने की आवश्यकता नहीं। यदि बच्चों ने अपने-अपने पार्ट को समझ लिया है, तो वे अपने ढंग से उसे पेश कर सकेंगे। भेरी में तैयारी करने के बाद ड्रामे को बाल-सभा के साप्ताहिक जलसे में पेश करना चाहिये।

4. सूचना देना — इस सम्बन्ध में निम्नलिखित प्रकार की चीजें सिलखानी चाहिये :—

1. किसी चीज़ (जैसे-पुस्तक, चाकू आदि) के खोने या किसी चीज़ के मिलने की सूचना देना। किसी जलसे, खेल-व्यवहार या मनोरंजन के प्रोग्राम की सूचना देना।

2. किसी खेल के खेलने की विधि बताना या किसी चीज़ के बनाने का ढंग दर्शाना करना।

3. किसी स्थान पर पहुँचना या किसी काम को करने के सम्बन्ध में आदेश देना, जैसे यह बताना कि एक गाँव से दूसरे गाँव कैसे जाते हैं, बस-र या टोटा कैसे पाइते हैं, आदि।

4. किसी को बुलाया देना या किसी का बुलावा स्वीकार करना ।

विधि :—ये बातें उचित अवसरों पर सिल्लानी चाहियें । वृद्धादरण के लिये, यदि किसी बच्चे की कोई चीज खो गई है तो उस खोई हुई चीज की घोषणा प्रातः काल प्रार्थना के समय करवानी चाहिये, ताकि यदि किसी को वह मिल जाय तो वह उसे दे दे । यदि किसी बच्चे ने कोई नया खेल सीखा है, या किसी नई चीज, जैसे पतंग बनाने का ढंग मालूम किया है, तो वह अपने साथियों को बताये ।

घोषणा के सम्बन्ध में बच्चों को बताइये कि उसमें कौन-कौन सी बात का होना आवश्यक है । जैसे, किसी खोई हुई चीज की घोषणा करते समय यह बताना आवश्यक है कि उसका रङ्ग-रूप कैसा था और वह कहाँ और कब खो गई । इसी प्रकार प्रदर्शनी, जलसे या बुलावा देने की सूचना में तारीख, समय और स्थान को स्पष्ट बता देना चाहिये । किसी चीज के सम्बन्ध में सूचना देते समय कोई ऐसी बात नहीं छोड़नी चाहिये, जिस से भूल की संभावना हो । जैसे, किसी स्थान का मार्ग बताते समय वे सारी बातें साफ साफ बता देनी चाहियें, जिन से वहाँ पहुँचने में आसानी हो । यदि मार्ग में किसी मोड़ से और मार्ग निकलता हो तो यह बताना भी आवश्यक होगा कि उस मोड़ पर पहुँच कर कौन-से मार्ग पर चलना चाहिये ताकि ठीक मार्ग से भटक जाने का भय न रहे ।

इस लिये केवल उन उचित अवसरों का प्रयोग करना
 ॥ पाठशाला के दैनिक जीवन में प्राप्त हों । किसी

आवश्यकता और अवसर के बिना केवल अभ्यास के लिये इस प्रकार का काम कराना व्यर्थ है।

5. भाषण देना:—किसी दिये हुये विषय पर भाषण देने का भी अभ्यास कराना चाहिये। बाल-सभा के साप्ताहिक जलसे में इसके लिये पर्याप्त अवसर होंगे। भाषण के लिये ऐसे विषय चुनने चाहियें जो बच्चे के अनुभव, निरीक्षण या मनोरंजन से संबंधित हों। उदाहरण के लिये, यदि कोई बच्चा किसी लम्बी और मनोरंजक यात्रा से वापस आया है तो वह बाल-सभा में अपनी यात्रा का वर्णन करे। यदि कोई बच्चा अपनी फुरसत के समय को किसी मनोरंजक काम में लगाता है, जैसे—फूल-पत्तियां या पत्थर इकट्ठे करना, पीढ़े लगाना, चिट्ठियों को पालना, कागज या मिट्टी के खिलौने बनाना आदि, तो उसको उस समय में अपने इन कामों के बारे में व्याख्यान देने का अवसर देना चाहिये। यदि किसी बच्चे ने किसी ऐतिहासिक स्थान की सैर की है, कोई मेला देखा है, कोई स्मरण मनाया है या किसी जलसे या जलूस में शामिल हुआ है तो वह अपने अनुभव सभा में दूसरे बच्चों को बताये। यदि किसी बच्चे ने किसी विशेष विषय की शिक्षा के संबंध में कोई मनोरंजक और लाभदायक बात ज्ञात की है तो वह अपने साथियों को बताए।

6. वाद-विवाद में भाग लेना:—बड़ी श्रेणियों में बच्चों को वाद-विवाद में भी भाग लेना चाहिये। यह काम सुव्यवस्थित प्रकार का है। इसका ढंग बच्चों को बताना चाहिये कि जलसे में भाग लेनेवालों को किस प्रकार संबोधित करते हैं, किस तरह बैठते हैं। यदि किसी बात की विरोध करना हो तो कैसे करते हैं। यदि

भाषण के बीच भाषण देनेवाले को किसी आवश्यक बात के लिये रोकना हो तो किस तरह रोकते हैं।

भाषण से पहले अच्छी तैयारी और अभ्यास की आवश्यकता है। वाद-विवाद के लिये ऐसे विषय चुने जायें, जिन के पक्ष और विरोध में दोनों ओर बोलने का पर्याप्त अवसर हो, जैसे—किस्तान सिपाही के मुकाबले में देश के लिये अधिक लाभदायक है, पाठ-शाला की ओर से प्रति वर्ष तालीमी सैर का प्रबंध होना चाहिये आदि। प्रत्येक बच्चे को आशा दी होनी चाहिये कि वह दिये हुये विषय के पक्ष या विरोध में जिस ओर चाहे बोलें। परन्तु आपको इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि दोनों ओर बोलनेवालों की संख्या लगभग समान हो। इसके बाद बच्चे अपने-अपने विचार को ठीक सिद्ध करने के लिये भाषण तैयार करें। इस काम में उन्हें आपकी मदद और पथ-प्रदर्शन की आवश्यकता होगी। बच्चों को यह भी सिखाइये कि पहले बोलनेवालों के भाषण से वे बातें नोट कर लेनी चाहियें जिन से न्यून बोलने में मदद मिले और अपने भाषण में कुछ नयापन भी पैदा हो जाय।

विचारों को लिखित रूप में प्रकट करना:—बेसिक पाठ-शाला की पड़ती चार-पांच भेजिशों में मौखिक काम को अधिक समय दिया जायगा और लिखित काम थोड़ा होगा। परन्तु ऊँची भेजिशों में बच्चों को लिखित रूप में अपने विचारों को प्रकट करने के अधिक अवसर दिये जायेंगे। परन्तु वहाँ भी मौखिक काम किमी-न किसी रूप में चलता होगा। प्रत्येक भेजिश में दोनों प्रकार का काम कराने से अच्छे परिणाम निकलेंगे।

हम मौखिक और लिखित दोनों कामों में अपनी शब्दावली से काम लेते हैं। आरंभ में बच्चे के पास केवल उन शब्दों का कोष

होता है जिन्हें वह बोलता है। परन्तु जब वह पढ़ना आरंभ करता है तो धीरे-धीरे उस के पास पढ़ाई के शब्दों का भी कोप हो जाता है और लिखाई का काम आरंभ करते समय लिखाई की शब्दावली बढ़ने लगती है। शब्दों के इन तीन प्रकार के कोपों में अन्तर होता है। पढ़ने की योग्यता ज्यों-ज्यों बढ़ती जाती है पढ़ाई की शब्दावली भी बढ़ती जाती है और कुछ समय बाद वह अन्य दोनों प्रकार की शब्दावली से बढ़ जाती है। इसके बाद दूसरा नंबर लिखाई की शब्दावली का होता है और भाषण-शब्दावली सब से कम होती है। अध्यापक के नाते आपका काम यह है कि आप भाषण और लिखाई का इतना अभ्यास करावें कि तीनों प्रकार की शब्दावलियों में कम से कम अंतर रह जाय अर्थात् बच्चे पढ़ने में जितने शब्द समझते हैं वे इन को अपनी लिखाई और भाषण में प्रयोग करने लग जायें। परन्तु यहां यह बात याद रखनी चाहिये कि शब्दों की सूची रटाना लाभदायक नहीं है। शब्द सिखलाने का उचित ढंग यह है कि बच्चे उनको अधिक से अधिक बोलें और लिखें।

लिखित रचना के रूपः—1. पाठ्य-पुस्तक के शब्दों और मुहावरों का वाक्यों में प्रयोग करना।

2. किसी चित्र के संघर्ष में वाक्य लिखना।

3. पत्र लिखना।

4. उद्योग का रिकार्ड रखना और रिपोर्ट लिखना।

5. संक्षिप्त नोट या खाका तैयार करना।

6. किसी फार्म को भरना—जैसे मनी-आर्डर फार्म।

7. घोषणा या विज्ञापन लिखना।

8. प्रस्ताव लिखना।

9. श्रेणी या पाठशाला की पत्रिका निकालना ।

1. पाठ्य पुस्तक के शब्दों और मुहावरों का वाक्यों

में प्रयोग करना:—पाठ्य पुस्तक में जो नये शब्द या मुहावरे आये, उनको पहले मौखिक वाक्यों में प्रयोग कराइये । इस बात का ध्यान रखिये कि बच्चे अपने वाक्य सुद बनाये, पुस्तक के वाक्य थोड़े-थोड़े परिवर्तन करके न दुहराये, जैसे कि प्रायः होता है ।

इस संबंध में नाम (संज्ञा) और काम (क्रिया) वाले शब्दों की अलग अलग सूची बनाना लाभदायक सिद्ध होगा । बच्चों को बताइये कि वे इन दोनों सूचियों में उचित शब्द चुनकर उनको जोड़ें और वाक्य बनायें ।

शब्दों का प्रयोग कराने का एक ढंग यह भी है कि अपूरे वाक्य दिये जायें और उनके रिक्त स्थानों को उचित शब्दों द्वारा भरा जाय । आरंभ में सुगमता के लिये शब्दों की एक सूची दी जाय, जिस में से बच्चे विशेष शब्द चुनकर रिक्त स्थानों को पूरा करें, जैसे “हम—पाठशाला—लेकर—” एक अपूरा वाक्य है । इसके खाली स्थानों को भरने के लिये शब्दों की यह सूची दी जा सकती है :—गुलेल, घोड़ा, जाते हैं, चलते हैं, प्रतिदिन, पुस्तकें, अपनी, तुम्हारी । या ऐसा किया जाये कि शब्दों की दो सूचियाँ दी जायें, एक वाक्यों के आरंभ के शब्दों की और दूसरी वाक्यों के अंतिम शब्दों की । बच्चे दोनों सूचियों में से उचित भाग जोड़कर वाक्य बनायें । जैसे एक सूची में ये शब्द हों:—तोता, चौवा, बिड़िया, और दूसरी सूची में:—माती है, टै-टै करता है, काला होता है । इस प्रकार का

कुछ अभ्यास होने के बाद वाक्यों के रिक्त स्थानों को बिना शब्द दिये भराया जाय।

2. किसी चित्र-सम्बन्धी वाक्य लिखना :—इस के लिए ऐसी चीजों के चित्र प्रयोग कीजिए जिनसे बच्चे भली प्रकार परिचित हों। चित्र अच्छे, रंगदार और साफ हों और अच्छा हो कि उनमें किसी प्रकारकी गति दिखाई गई हो, जैसे—घोड़े दौड़ रहे हों, बुढ़िया बर्तन कात रही हो, बच्चे खेल रहे हों, किसान हल जोत रहा हो या फसल काट रहा हो, विल्ली चूहे को पकड़ रही हो आदि। जिस चित्र में कोई चीज ठहरी हुई दिखाई गई हो, यह लेख रचना के लिए योग्य नहीं, क्योंकि इस में बच्चों की कल्पना को काम में लाने का अधिक अवसर नहीं होता। तीसरी-चौथी श्रेणी में ऐसे चित्र प्रयोग किए जा सकते हैं, जिन में कोई कहानी पेश की गई हो।

चित्र के बारे में आप पहले ही कुछ ऐसे प्रश्न सोच लीजिये जिन से उस के विशेष भागों पर प्रकाश पड़ता हो और उन प्रश्नों के उत्तर बच्चों से लिखावद्ये।

3. पत्र लिखना—लिखित रचना का जो रूप सबसे अधिक काम में आता है, वह पत्र लिखना है। इसके लिए अज्ञातक हो सके, ऐसे अवसरों को प्रयोग करना चाहिए जिन पर पत्र लिखने की आवश्यकता प्रतीत होती है। पाठशालाओं में कल्पित पत्र लिखाने का आम रियाज है। यह ठीक नहीं है, क्योंकि बच्चों को कल्पित पत्र लिखने में दिलचस्पी नहीं होती। इन को वे किसी माय या इच्छा के बिना लिखते हैं। वे पत्र का रूप तो नकल कर लेते हैं परन्तु उस के असल माय को नहीं समझते। पत्र के साथ न तो उनकी सोच-समझ और उम्र का सम्बन्ध होता है और न उसमें उनके विचार और भावना प्रकट होते हैं।

यदि किसी काम के करने में पत्र लिखने की आवश्यकता प्रतीत हो, तो पत्र लिखने का काम पहली श्रेणी से ही आरम्भ किया जा सकता है। उदाहरण के लिये, यदि कतार्ड के ज़िये बच्चों को तकलियों की आवश्यकता है या इनकी श्रेणी के लिये किमी ने कोई भेंट भेजी है या जलसे में शामिल होने के लिये बुलावा दिया है या तालोमी प्रदर्शनी या खेलों का मुकाबला देखने के लिये बुलावा है, तो सम्बन्धित सज्जन या संस्था को पत्र लिखने की आवश्यकता होगी। इस श्रेणी में बच्चे स्वयं तो पत्र लिख नहीं सकते। इस लिये उन्हें कहा जा सकता है कि वे अपने पत्र की इबारत बोलते जायें और अध्यापक उसे ठीक पर लिखता जाय। जब वे पूरा पत्र पढ़ लें तो अध्यापक उसको पढ़ कर सुना दे और बच्चों से पूछे कि उस को और अच्छा कैसे बनाया जा सकता है। आवश्यक शुद्धि के बाद अध्यापक उसको कागज पर लिख कर जहाँ भेजना हो, भेज दे और उसकी नकल श्रेणी के बोर्ड पर लगा दे ताकि बच्चे पत्र के रूप से परिचित हो जायें कि उस में पहले उस स्थान का नाम लिखते हैं जहाँ से पत्र भेजा जाता है और उस के नीचे तारीख लिखी जाती है। फिर सम्बोधन-शब्द और उसके उपरान्त वास्तव पत्र आरम्भ होता है। पत्र समाप्त होने पर भेजने वाले के हस्ताक्षर होते हैं और पत्र के ऊपर जिस को पत्र लिखा गया है, उस का पूरा पता लिखा जाता है। यदि बच्चे खुद लिख सकते हों तो उन से पत्र की नकल करानी चाहिये, और जिस का पत्र सब से साफ, सुन्दर और नियमानुसार हो उसे भेज देना चाहिये।

जैसा कि ऊपर लिखा गया है, प्रत्येक श्रेणी में पत्र किसी आवश्यकता को पूरा करने के लिये ही लिखना चाहिये। घेसिक पाठ-शालाओं में ऐसे अवसरों की कमी नहीं है। दस्तकारी या सामग्री

खरीदना, तैयार किये हुये सामान को बेचना, जलसे और प्रदर्शनियों में शामिल होने के लिये निमंत्रण पत्र लिखना, रोगी साथियों का हाल पूछना, गांधी की संस्थाओं से ज्ञान प्राप्त करने के लिये पत्र लिखना आदि ऐसे बहुत से अवसर हैं जब पत्र लिखने की आवश्यकता प्रतीत होती है, और इन से पूरा-पूरा लाभ प्राप्त करना चाहिये।

पत्र लिखने से पहले बातचीत द्वारा निर्णय कर लेना चाहिये कि उस में क्या लिखना है, किस बात को पहले लिखना और किस को पीछे, और पत्र को समाप्त कैसे करना चाहिये। इस बात का ध्यान रखिये कि पत्र में बच्चे अपने विचार प्रकट करें और अपनी ही भाषा में लिखें, किसी दूसरे की नकल न करें। बच्चों को बताइये कि पत्र लिखने के लिये इन बातों की ओर ध्यान देना आवश्यक है :—

1. क्या मैंने वे सब बाने लिख दी हैं जो आवश्यक हैं ?

2. क्या हमारे प्रश्नों का वही उद्देश्य है जो हम ज्ञात करना चाहते हैं ?

3. क्या पत्र भली प्रकार लिखा गया है और उसको ठीक तरह सम्पादित किया गया है ?

यदि किसी बच्चे ने ध्यान न देते हुये गंदा पत्र लिखा है या उसे गंदा कर दिया है तो पत्र फिर लिखना चाहिये। अच्छे लिखे हुये पत्र जगूने के तौर पर सब को दिखाइये और उन्हें भोली के बोर्ड पर लगाइये।

यदि बच्चे अपने किसी सम्बन्धी या मित्र को स्वयं पत्र लिखना चाहें तो उस में अध्यापक को मदद करनी चाहिये परन्तु इस अवस्था में ध्यान रखना चाहिये कि बच्चों को यह सन्देश न हो जाय कि आप उस की पारिवारिक दशा जानना चाहते हैं।

4. दस्तकारी के काम का रिकार्ड रखना और रिपोर्ट लिखना :

वर्षे जो अनुभव और ज्ञान प्रति-दिन प्राप्त करते हैं, उनका रिकार्ड रखना और अपने काम की रिपोर्ट लिखना रखने के लिये लाभदायक अभ्यास है। इस सम्बन्ध में यदि आप बच्चों उनके काम की एक वार्षिक पुस्तक तैयार कराये तो बड़ा अच्छा होगा। इसमें बच्चे अपने काम की रिपोर्ट लिखें, उद्योग का रिकार्ड अंकित करें, सामाजिक शिक्षा और साधारण विज्ञान सम्बन्धी उद्योग आते सीखी हैं, स्वास्थ्य और सफाई के जो प्रोजेक्ट चलाये हैं, बाल-सभा के लिये जो काम किया है उस के बारे में लेख लिखें।

इस काम से आनेवाली श्रेणियों को भी लाभ पहुँचेगा। वे इस के प्रकाश में उन दोषों से बच जायेंगी, जो पिछले वर्ष हुई थीं। इसके अतिरिक्त वे पुस्तक बच्चों के पढ़ने के काम आयेगी।

5. संक्षिप्त नोट या स्लाका तैयार करना:—यह काम तीसरी श्रेणी से आरम्भ किया जा सकता है। बच्चों को बताइये कि किस देश में से विशेष बातें लेकर उसका संक्षेप कैसे तैयार करते हैं। आरम्भ में अच्छा होगा कि आप दी हुई इयात के बारे में एक-दो प्रश्न बना दें और बच्चे उनके प्रकाश में संक्षेप लिखें। कुछ अभ्यास ऐसे भी कराने चाहिये कि किसी कविता या पैरे को देख कर बच्चों से उसका विषय या शीर्षक लिखाया जाय।

मुनियादी पाठशालाओं की अंतिम एक-दो श्रेणियों में बच्चों को यह भी सिखाना चाहिये कि किसी पुस्तक या लेख का हवाला किस प्रकार देते हैं। मान लीजिये कि किसी बच्चे ने भारत सरकार की प्रकाशित पुस्तक "ज्ञान सरोवर" के पहले लेख को संक्षिप्त किया है या अपने किसी लेख में उसका हवाला दिया है तो उसे इस प्रकार प्रकट करना चाहिये :—

“ज्ञान सरोवर”, शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार दिल्ली १९४५, पदला लेख, पृ० १-१५ अर्थात् हवाले में ये चीजें लिखनी चाहिये :—

1. लेखक नाम (यदि उस पुस्तक पर किसी लेखक का नाम दिया हुआ हो) ।

2. पुस्तक का नाम ।

3. प्रकाशक का नाम और पता ।

4. पुस्तक छपने की तारीख ।

5. पृष्ठ, जिनका हवाला दिया गया है ।

6. किसी फार्म को भरना :—हमें अपने दैनिक जीवन में कई प्रकार के फार्म भरने पड़ते हैं, जैसे-मनी आर्डर, पोस्टल सर्वि-फिकेट, पी. पी. पी., बैंक, लायसेन्सी और तार का फार्म आदि । यद्यपि इन फार्मों का भरना कठिन नहीं है, परन्तु ज्ञान और अभ्यास न होने के कारण कभी-कभी इस सम्बन्ध में परेशानी होती है । इस लिये पाठशाला में इसका अभ्यास होना चाहिये ।

पहली दो भेणियों में बच्चों को अपने बारे में नाम, पता और आयु आदि के खाने भरना सिखाना चाहिये ।

1. विद्यार्थी का नाम..... पिता का नाम..... अभ्यापक का नाम.....

2. पता— — — पाठशाला का पता..... नाम..... स्थान ,
..... डाकघर..... जिला..... घर का पता..... अपना नाम
..... स्थान..... डाकघर..... जिला.....

3. आयु..... वर्ष..... भेणी.....

4. तारीख..... मास..... सन्.....

अगली भेणियों में अपना कद और वजन दर्ज करना, मनी

आर्डर और चो. पी. पी. का फार्म भरना, रसीद लिखना आदि लिखाना चाहिये।

इस सम्बन्ध में आपको तख्ते पर फार्म का नमूना पेश करना चाहिये और बच्चों की मदद से उन्हें भरना और फिर बच्चों से फार्म नकल करवाके भराना चाहिये।

7. घोषणा या विज्ञापन लिखना:—सूचना और पोपला के बारे में, जो बातें विचार को भीखिक ढंग से प्रकट करनेके संबंध में बताई जा चुकी हैं, उनका लिखित काम में भी ध्यान रखना चाहिये।

आरंभ की दो भेणियों में यह काम लेवल लगाने तक सीमित रहेगा। वृद्धावस्था के लिये, बच्चे भेणी को सजाते समय उसकी भिन्न-भिन्न चीजों के नाम अलग-अलग पंक्तियों पर गिरा कर स्थानों पर लगायेंगे। इन में आवश्यकता के समय अध्यापक उनकी उचित मदद करेगा।

वही भेणियों में ये काम करवाये जा सकते हैं—गेन और व्यायाम के प्रोग्राम की घोषणा, भेणी और पाठशाळा के जन्मों और दुमरी श्रियाओं की सूचना, जो नई पुस्तकें पुस्तकालय में आई हों, उनकी पोस्टरों द्वारा सूचना, स्वास्थ्यवर्धक आदतों के चार्ट या पोस्टर, मानीटर और भेणी के दूसरे अधिकारियों के बतव्यों का चार्ट, ड्रामा, प्रदर्शनी आदि का विज्ञापन, सोई और मित्री हुई चीजों की घोषणा, “आवश्यकता है” का विज्ञापन। यदि किसी प्रार्थना के संबंध में किसी विशेष प्रकार की मदद की आवश्यकता हो (जैसे ड्रामे, गाय और अच्छे गाने वाले की और अपनी भेणी में कोई न भिन्नता हो) तो पाठशाळा में इसका विज्ञापन निश्चित कर

पता किया जा सकता है कि इस काम में कौन मदद करने के लिये तैयार है।

घोषणा और विज्ञापन लिखने में बच्चों का ध्यान इस ओर दिलाइये कि वे कम से कम शब्दों में अपनी बात सफ़ाई से बयान करने का यत्न करें।

8. लेख लिखना:—लेख लिखने का काम तीसरी श्रेणी से आरम्भ किया जा सकता है। लेख के लिये ऐसे विषय देने चाहियें जिन से बच्चे भली प्रकार परिचित हों। प्रायः पाठशालाओं में इस संबंध में बड़ी बेपरवाही की जाती है। कभी-कभी विलकुल विचाररामक और गूढ़ विषयों पर लेख लिखाये जाते हैं, जैसे—ईमानदारी, सचाई, हिम्मत आदि। बाजार में निबंध-मालाया लेख-रचना प्रकार की जो पुस्तकें मिलती हैं उन में इसी प्रकार के लेख दिये होते हैं। बहुत बच्चे इन पुस्तकों से रट कर लेख लिखते या नकल कर देते हैं। सच पूछिये तो इसमें उनका कोई दोष नहीं है क्योंकि जिन विषयों पर उनसे लेख लिखवाये जाते हैं, उनके संबंध में उन्हें कोई ज्ञान या अनुभव नहीं होता। लेख का उद्देश्य यह होना चाहिये कि बच्चा जिन चीजों को भली प्रकार जानता, समझता और अनुभव करता है, उनके संबंध में अपने विचार और भावनायें सुन्दरता के साथ प्रकट करे ताकि पढ़नेवाला उस से आनंद प्राप्त कर सके।

बच्चों को बताइये कि किसी लेख को लिखने से पहले आवश्यक है कि इसके संबंध में जो कुछ वे जानते हों, उसे अलग काराज पर क्रमवार लिख लें, उसका एक खाका तैयार कर लें कि इसमें कौन कौन-सी बातें अवश्य लिखी जायेंगी और उनका क्रम क्या होगा। इन बातों का निर्णय श्रेणी में काफी विचार के बाद करना चाहिये।

इसके बाद वधे निर्णय किये हुए संकेतों के प्रकार में लेख लिखेंगे।

लेख लिखते समय वधे को यह अनुभव करना चाहिये कि वह किसी को संबोधित कर रहा है, और सुननेवाला लेख की अच्छाई या बुराई को परख रहा है। इस प्रकार लेख में एक जान-सी पड़ जायगी।

लेख लिखने के लिये इस प्रकार के विषय होने चाहिये:—

(i) उद्योग और दस्तकारी-संबंधी क्रियायें. गांवके भिन्न-भिन्न व्यवसाय।

(ii) बाजार के दृश्य, सब्जी और फल की दुकान, परचून की दुकान, बिसाती की दुकान।

(iii) मेले के दृश्य, खेल-तमारो, खिलोनों की दुकान, मिठाई की दुकान।

(iv) सैर और मनोरंजन, ऐतिहासिक स्थान अथवा इमारतों का वर्णन, प्राकृतिक सौन्दर्य का वर्णन।

(v) शौकिया काम, फुरसत के समय को गुजारने के साधन।

(vi) त्यौहार—धार्मिक और स्थानीय।

(vii) महापुरुषों के दिन मनाने के जलसे।

(viii) हर्ड-गिर्ड की चीजें, संस्थाएँ, सिनेमाघर, बिजली-घर, हस्तराल, डाकखाना, रेलवे स्टेशन आदि।

नई तालीम में लेख लिखने के संबंध में सृजनात्मक रचना का प्रायः वर्णन आया है। इस काम में बड़ी उपज, सोच-समझ और अभ्यास की आवश्यकता है। परन्तु यह नहीं समझना चाहिये कि यह छोटे बच्चों की शक्ति से बाहर है। कई बच्चों में छोटी आयु में ही असाधारण योग्यता की झलक दिखाई देने लग पड़ती है। कई छोटे बच्चे अपने आप नई-नई कहानियाँ बना लेते हैं, हमने

लिखते हैं, कवितायें लिखते हैं, अपनी डायरी बड़े मनोरंजक ढंग से लिखते हैं और लेख-रचना करते हैं और उनकी रचना में अछूता-पन पाया जाता है। यदि कोई बच्चा अपनी श्रेणी में इस प्रकार की चीज़ लिखे तो उसे सब बच्चों को सुनाइये और श्रेणी के बोर्ड पर उसे लगा दीजिये ताकि उस बच्चे का साहस बड़े और दूसरे बच्चों में भी इस प्रकार की चीज़ें लिखने का शौक उबजे।

लेख—रचना के संबंध में कहानी लिखना भी उपयोगी सिद्ध होगा। इसका ढंग यह हो सकता है कि कहानी का एक भाग बच्चों को बता दिया जाय, और शेष कहानी उनसे पूर्ण कराई जाय। शुरु में पहला और अंतिम भाग बताया जाय और मध्य भाग बच्चों से पूर्ण कराया जाय। इस तरह जो कहानियां अच्छी लिखी जायें, उनको पुस्तक के रूप में एक जगह कर दिया जाये ताकि वे अन्य बच्चों की पढ़ाई के प्रयोग में लाई जा सकें।

9. श्रेणी और पाठशाला का मासिक पत्र निकालना—

लिखित रचना का यह एक मनोरंजक रूप है। कई अच्छी पाठशालाओं में बच्चे साप्ताहिक या मासिक पत्र निकालते हैं। पत्र किसी की निगरानी और नेतृत्व में तैयार किया जाता है परन्तु सारा काम बच्चे ही करते हैं। वे अपने पत्र का संपादक स्वयं ही चुनते हैं, स्वयं ही लेख लिखते हैं। जो बच्चे सुन्दर लिखना जानते हैं, वे पत्र के लिये इन लेखों को नकल करते हैं। जो कला में अच्छे होते हैं, वे डिजाइन और चित्रों से उसे सुन्दर बनाते हैं।

इस प्रकार पत्र के कई रूप हो सकते हैं। पत्र को किसी काइल में रखा जा सकता है या इसकी जिल्द बंधवा कर पुस्तक के रूप में पुस्तकालय में रखी जा सकती है, ताकि बच्चे वहां से कर पढ़ सकें।

इसके बाद बच्चे निर्णय किये हुए संकेतों के प्रकाश में लेख लिखेंगे।
लेख लिखते समय बच्चे को यह अनुभव करना चाहिये कि वह किसी को संशोधित कर रहा है, और सुननेवाला लेख की अच्छाई या बुराई को परख रहा है। इस प्रकार लेख में एक जान-सी पड़ जायगी।

लेख लिखने के लिये इस प्रकार के विषय होने चाहिये:—

(i) उद्योग और दस्तकारी-संबंधी क्रियायें, गांवके भिन्न-भिन्न व्यवसाय।

(ii) बाजार के दृश्य, सच्ची और फल की दुकान, परचून की दुकान, दिसाती की दुकान।

(iii) मेले के दृश्य, खेल-तमाशे, खिलोनों की दुकान, मिठाई की दुकान।

(iv) मंदिर और मनोरंजन, ऐतिहासिक स्थान अथवा इमारतों का वर्णन, प्राकृतिक सौन्दर्य का वर्णन।

(v) शौकिया काम, पुरस्त के समय को गुजारने के साधन।

(vi) स्वीहार—धार्मिक और स्थानीय।

(vii) महापुरुषों के दिन मनाने के जलसे।

(viii) इर्द-गिर्द की चीजें, संस्थाएँ, सिनेमाघर, बिजली-घर, हस्तराज, बाकसाना, रेलवे स्टेशन आदि।

नई तालीम में लेख लिखने के संबंध में सृजनात्मक रचना का प्रायः वर्णन आया है। इस काम में बड़ी उम्र, सोच-समझ और अभ्यास की आवश्यकता है। परन्तु यह नहीं समझना चाहिये कि यह छोटे बच्चों की शक्ति से बाहर है। कई बच्चों में छोटी मात्र में ही असाधारण योग्यता की मजकूर दिखाई देने लग पड़ती है। कई छोटे बच्चे अपने आप नई-नई कहानियाँ बना लेते हैं, इन्हें

लिखते हैं, कवितायें लिखते हैं, अपनी डायरी वड़े मनोरंजक ढंग से लिखते हैं और लेख-रचना करते हैं और उनकी रचना में अलूता-पन पाया जाता है। यदि कोई बच्चा अपनी श्रेणी में इस प्रकार की चीज़ लिखे तो उसे सब बच्चों को सुनाइये और श्रेणी के बोर्ड पर उसे लगा दीजिये ताकि उस बच्चे का साहस बढ़े और दूसरे बच्चों में भी इस प्रकार की चीज़ें लिखने का शौक बढ़े।

लेख—रचना के सपथ में कहानी लिखना भी उपयोगी सिद्ध होगा। इसका ढंग यह हो सकता है कि कहानी का एक भाग बच्चों को बता दिया जाय, और शेष कहानी उनसे पूर्ण कराई जाय। शुरू में पहला और अंतिम भाग बताया जाय और मध्य भाग बच्चों से पूर्ण कराया जाय। इस तरह जो कहानियां अच्छी लिखी जायें, उनको पुस्तक के रूप में एक जगह कर दिया जाये ताकि वे अन्य बच्चों की पढ़ाई के प्रयोग में लाई जा सकें।

9. श्रेणी और पाठशाला का मासिक पत्र निकालना—

लिखित रचना का यह एक मनोरंजक रूप है। कई अच्छी पाठशालाओं में बच्चे साप्ताहिक या मासिक पत्र निकालते हैं। पत्र किसी की निगरानी और नेतृत्व में तैयार किया जाता है परन्तु सारा काम बच्चे ही करते हैं। वे अपने पत्र का संपादक स्वयं ही चुनते हैं, स्वयं ही लेख लिखते हैं। जो बच्चे सुन्दर लिखना जानते हैं, वे पत्र के लिये इन लेखों को नकल करते हैं। जो कला में अच्छे होते हैं, वे डिजाइन और चित्रों से उसे सुन्दर बनाते हैं।

इस प्रकार पत्र के कई रूप हो सकते हैं। पत्र को किसी फाइल में रखा जा सकता है, कर पुस्तक के रूप में पुस्तकालय में रखी जा सकती है, वहाँ से

या पत्र के लेखों को एक बोर्ड पर लगाकर ऐसे स्थान पर रखा जा सकता है, जहां उससे सारे बच्चे लाभ उठा सकें।

निबंध लिखने की जांच और शुद्धि:—यह काम ऐसा है जिसमें मेहनत और धैर्य की आवश्यकता है। आरंभिक श्रेणियों में विशेष तौर पर अध्यापक को इस काम में बड़ी कठिनाई होती है क्योंकि यहां केवल इतना ही पर्याप्त नहीं कि अध्यापक बच्चों की अशुद्धियों पर निशान लगा दे, अपितु उसको इनकी शुद्धि भी करनी पड़ती है। परन्तु यह काम है बहुत आवश्यक, नहीं तो बच्चे अपनी रचना के दोषों को दूर नहीं कर सकेंगे।

बेसिक पाठशाला की अंतिम श्रेणियों में इस काम में किसी सीमा तक बच्चों की मदद ली जा सकती है। अध्यापक कुछ समय के बाद इनके लेख इनको ही वापस कर दे और प्रत्येक बच्चा अपने अपने लेख को जांच करके उसके दोषों और कमियों का पता लगाये परन्तु यहां भी अध्यापक को बच्चों के लिखित काम को बड़ी सीमा तक स्वयं देखना और उसका सुधार करना पड़ेगा।

इस बात की कोशिश करनी चाहिये कि जहां तक हो सके, बच्चे लिखित काम में गलतियां न करें। इस बात पर जोर दीजिये कि यदि लिखते समय किसी बच्चे को किसी शब्द की लिखावट या किमी वाक्य की बनावट के बारे में संदेह हो जाय तो वह शीघ्र ही आप से पूछ ले। इनकी सायवानी करते हुए भी कुछ न कुछ गलतियां अवश्य रह जायेंगी। इस लिये आपको प्रत्येक लिखित काम को बड़े ध्यान से परखना पड़ेगा। कई अध्यापक यह काम भली प्रकार नहीं करते। सरसरी तौर पर कुछ भाग जांच लेते हैं और शेष छोड़ देते हैं। जब बच्चों को पता लग जाता है कि अध्यापक उनके काम

को महत्ता नहीं देता तो वे भी लापरवाही से काम करने लग जाते हैं।

जब आप बच्चों के लिखित काम की जांच करके शुद्धि कर ले, तो बच्चों से काफी अभ्यास कराइये ताकि वे गलतियाँ दुबारा न हों। कई बार देखा गया है कि अभ्यापक तो गलतियों को शुद्ध कर देता है, परन्तु बच्चे उसका अभ्यास नहीं करते। इस प्रकार की शुद्धि का कोई लाभ नहीं होता। आरका कर्तव्य बच्चों को अपनी अपनी जिम्मेवारी को सफलता के साथ उठाने में मदद देना है। इस लिये अभ्यापक को अपने समय और आराम का ध्यान रखते हुए, बच्चों से उतना ही काम कराना चाहिये, जितना कि वे भली भाँति जांचकर ठीक कर सकें।

गणित

उद्देश्य:—हमारे दैनिक जीवन में गणित की बड़ी आवश्यकता पड़ती है। मत्त्येक मनुष्य को कुछ न कुछ क्रय-विक्रय और लेने देने का काम करना पड़ता है। इस काम को भली भाँति करने के लिये गणित जानना चाहिये। इस लिये गणित शिक्षा में यह उद्देश्य सदैव सामने रखना चाहिये कि घेसिक पाठशालाओं में गणित शिक्षा से बच्चे में यह योग्यता पैदा हो जानी चाहिये कि वह उद्योग, पाठशाला और घरेलू जीवन में पैदा होनेवाले प्रश्नों को शीघ्र हल कर सके।

विधि:—कोई चीज सिखाने का पहली शर्त यह है कि सीखने वाला उसकी आवश्यकता अनुभव करे। घेसिक पाठशाला में ऐसे बहुत से अवसर हैं, जहाँ गणित जानने की आवश्यकता पड़ती है। जब यथा सत फावता है तो उसको यह मालूम करने की जरूरत

होती है कि उसने कुल चिन्ने तार काते । यहां गिनती सिखाने का अयसर है । यह जानने के लिये कि आज और कत दो दिनों में कितना सूत काता है, जोड़ सीखने की आवश्यकता अनुभव होती है ।

कई लोग गणित-शिक्षा में इस बात पर खोर देते हैं कि प्रत्येक क्रिया का वषे को कारण मालूम होना चाहिये परन्तु आरम्भिक भेणियों में तर्क पर इतना खोर देना उचित नहीं है । वषों की तर्क-शक्ति धीरे धीरे बढ़ती है । इस लिये शुरु में उन्हें विधि बता कर उस का अभ्यास करना चाहिये । हां, उस विधि की शुद्धि को क्रियात्मक रूप में जांचने के लिये वषों को अयसर देना चाहिये । जैसे, तारों का जोड़ करते समय हासिल लगने का ढंग बता देना चाहिये और इस प्रकार जो उत्तर आये, उसकी जांच तार गिनते समय करवाई जा सकती है । फिर जब वे इस प्रकार के अन्य प्रश्न हल करेंगे, और प्रत्येक का उत्तर ठीक निकलेगा तो वे हासिल लगने का कारण मालूम किये बिना उस विधि के ठीक होने का विश्वास कर लेंगे और जोड़ करना सीख आवेंगे ।

परन्तु, यह आरम्भिक सीढ़ी है । वषा जैसे-जैसे बड़ा होता जाता है, तर्क में उस की दिलचस्पी बढ़ती जाती है और उसे धीरे धीरे विधि और क्रिया का कारण जानने की इच्छा होती है । इस लिये गणित-शिक्षा की विधि यह होनी चाहिए कि शुरु में तर्क के बिना क्रियात्मक ढंग से विधि और सिद्धांत सिखाए जायें परन्तु आगे चलकर इनके कारण भी बताये जायें ।

अभ्यास कार्य:—गणित में लगभग प्रत्येक काम में इतना अभ्यास कराया जाय कि वह त्रिलकुल सरल हो जाय अथवा वह एक आदत बन जाय कि इस में दिमाग पर खोर न डालना पड़े । उदाहरण के लिये $5 \times 7 = 35$, इस प्रकार यदि हो कि इधर वषे के

मन में 5×7 आये और औरन उम का उत्तर 35 दे दे। कई लोगों का विचार है कि आदत से मानसिक उन्नति रुक जाती है, परन्तु यह ठीक नहीं। प्रत्येक नई समस्या को सोचते समय आदत काम आती है, उससे मानसिक शक्ति बचती है, जिसे नई चीजों में लगाया जा सकता है।

वर्षा प्रत्येक बात को अपने अनुभव द्वारा सोचता है और जब वह अनुभव बार बार दुहरा जाता है और उसका परिणाम संतोषजनक होता है, तो वह अनुभव पक्का हो जाता है। गणित में अभ्यास द्वारा भिन्न भिन्न अनुभव पक्के किये जाते हैं। गणित के प्रारंभिक नियमों में जो भिन्न भिन्न जोड़ (Bonds) हैं, उन्हें पक्का करना गणित की शिक्षा की जड़ है। जोड़, बाकी और गुणा के पहाड़े बच्चे को अच्छी तरह याद हो जाने चाहिये, नहीं तो बच्चा गणित में उन्नति नहीं कर सकेगा।

अभ्यास के संबंध में इन बातों का ध्यान रखिये:—

1. उस समय तक किसी प्रारंभिक नियम का कोई नया जोड़ (Bond) न सिखाया जाय, जब तक कि उसके पहले का जोड़ बारी पक्का न हो जाय क्योंकि ऐसा करने से बर दे कि बच्चा पढ़ता जोड़ शीघ्र ही भूल जायगा। इसी नियम से अलग-अलग जोड़ एक ही समय आरंभ नहीं करने चाहिये। उदाहरण के लिये, यदि गुणा के पहाड़े सिखाने हैं और पांच का पहाड़ा आरंभ किया जा रहा है, तो पहले $5 \times 1 = 5$ का जोड़ नली बच्चा मनमनना और याद कराना चाहिये और फिर 5×2 को जोड़ लेना चाहिये।

2. इस कान में कभी-कभी परिपूर्ण करने रहना चाहिये, जैसे जमा के पहाड़े बिसाटे समय जब बच्चे 1, 2, 3, 4, मक के पहाड़े सीख जाके, तो उन्हें सुगम जोड़ों के क्रम इस करने सिखावे

जायें जो सीखे हुए पदाङ्गों की मदद से हल किये जा सकते हैं। इस प्रकार का थोड़ा-सा अभ्यास करने के बाद, वससे अगले पड़ावे शुरू किये जायें।

3. अभ्यास में स्थूल प्रकार का तालीमी सामान प्रयोग में लाया जाय। इस सामान को शुरू में रुचि पैदा करने के लिये प्रयोग किया जाय। जैसे जोड़ के पढ़ाई सिखाने में उद्योग की चीजें, पुनियाँ या बीज पहले दिमाग को पढ़ाई सीखने के लिये तैयार करेंगे और बाद में उत्तर की जाँच करने में मदद देंगे।

यहाँ यह भी याद रखना चाहिये कि स्थूल वस्तु का प्रयोग आवश्यकता से अधिक न हो। कई बच्चों को थोड़े समय के बाद स्थूल वस्तुओं का साक्षात् लेने की आवश्यकता नहीं रहती, और कई बच्चे बहुत समय तक इनके बिना काम नहीं कर सकते। शक्तियें अभ्यासक को व्यक्तिगत आवश्यकताओं का ध्यान रखते हुए स्थूल वस्तुओं का प्रयोग कराना चाहिये।

कई बार देखा गया है कि अभ्यासक जोड़ और घटाना मिलाने में स्थूल वस्तुओं का प्रयोग न करके बच्चों को अंगुलियों की मदद लेना मिलाते हैं। यह तरीका ठीक नहीं है, क्योंकि इस में अंगुलियों द्वारा जोड़ने और घटाने की आदत पटु जाती है, और यह आदत माइनों-आठवीं श्रेणी तक नहीं छूटती। इसी कारण से बच्चे जोड़ और घटाने के पढ़ाई याद नहीं करते और उनसे जोड़ने और घटाने की गति भ्रष्ट रहती है। परन्तु यदि अंगुलियों की जगह चीजों की मदद से जोड़ने और घटाने का अभ्यास कराया जाय तो कुछ समय बाद, इन क्रियाओं में चीजों की मदद प्राप्त करने की आदत अपने आप ही छूट जाती है, क्योंकि प्रत्येक मनन पर इसके बिना चीजें मौजूद नहीं होती। शक्तियें

बच्चे अपनी आवश्यकता को अनुभव करके पहाड़े याद कर लेते हैं और उनकी मदद से प्रश्न हल करने में उन्हें बड़ी सुगमता होती है। इस लिये इस बात का ध्यान रखिये कि बच्चे अगुलियों पर जोड़ना या घटाना न सीखें।

4. जब तक बच्चे किसी विधि या क्रिया को अच्छी प्रकार सीख न लें अर्थात् उस को ठीक न कर सकें, और उसकी शुद्धि की जाँच-पड़ताल करने के योग्य न हो जायें, उस समय तक उस विधि या क्रिया के तर्क या कारण को पेश करने या समझाने की कोशिश नहीं करनी चाहिये।

5. जब कोई नई क्रिया या तरीका सिखाइये तो आरम्भ में उसके अभ्यास के लिये पर्याप्त समय दीजिये। फिर कुछ समय के बाद उस विधि को दुहराने का अवसर दीजिये। परन्तु इस बार इतना समय देने की आवश्यकता नहीं, जितना कि पहली बार दिया था। ऐसे ही कुछ समय के बाद उसको फिर दुहरवाइये और इस बार और कम समय दीजिये। इस प्रकार इस काम को कराते जाइये। इस का फल यह होगा कि बच्चा सीखी हुई चीज को कभी नहीं भूलेंगा, और आवश्यकता पड़ने पर उसे प्रयोग कर सकेगा। परन्तु यहाँ यह याद रखना चाहिये कि किसी चीज का अभ्यास आवश्यकता से अधिक न कराया जाय, नहीं तो भय है कि बच्चे उस से उकता जायेंगे।

6. अभ्यास के काम को मनोरंजक बनाने के लिये भिन्न-भिन्न प्रकार के खेलों की मदद लेनी चाहिये।

गणित सीखने की रुचि बढ़ा करना.—बच्चा यदि यह अनुभव करे कि वह किसी काम में उन्नति कर रहा है, तो वह

उसे शौक में सीखता है। इसके लिये आवश्यक है कि आप गणित के काम को कई भागों में इस प्रकार बांट दें कि प्रत्येक भाग पर वह सफलता की सुरती अनुभव कर सके। पड़ती मंजिल सुगम होनी चाहिये, दूसरी पहली से थोड़ी कठिन और तीसरी और कठिन इसी तरह पग पग काम कठिन होता जाय। बच्चे को बड़ी सुरती होती है जब उस के सारे प्रश्न ठीक निकलें। वह अपनी कार्य पर ठीक का निशान (✓) देकर उड़ल पड़ता है। जहाँ तक हो सके उसे ऐसा प्रश्न न दीजिये जो उसकी योग्यता से बाहर हो परन्तु ऐसा प्रश्न भी न दीजिये जो बिना किसी चल के आसानी से ही निकाल ले। प्रश्न ऐसे होने चाहिये जिन्हें निकालने में उसे पूरी योग्यता से काम करना पड़े। बच्चे को अपनी योग्यता के अनुसार आगे बढ़ने का अवसर देना चाहिये। न तो उसे अपने कमजोर साथियों के स्तर पर काम करने के लिये मजबूर करना चाहिये और न ही उसे जबरदस्ती अधिक होशियार बच्चों के साथ घसीटने की कोशिश करनी चाहिये। इसके अतिरिक्त यह भी बात याद रखनी चाहिये कि बच्चे की छोटी से छोटी सफलता की भी प्रशंसा की जाय और अच्छे से अच्छा काम करने के लिये उसे प्रोत्साहित किया जाय। बच्चों के काम का रिकार्ड रखना और उनकी उन्नति को ग्राफों या चित्रों द्वारा प्रकट करना, परिश्रमी बच्चे को शांति देना, यत्न करने वाले का साहस बढ़ाना, बेपरवाह बच्चे को समय पर झिड़कना, कभी कभी बच्चों को टोलियों में बांट कर उन का मुकाबला कराना, जांच-पड़ताल करते रहना, अच्छे काम को नमूने के तौर पर पेश करना आदि ऐसी बातें हैं जिन से बच्चे की गणित में दिलचस्पी और उन्नति जारी रखी जा सकती है।

व्यक्तिगत काम :—गणित में विरोध तौर पर बच्चों की

सीखने की गति में बड़ा अंतर होता है। इस लिये यह आवश्यक होगा कि होशियार और तीखे बच्चों को कठिन और साधारण और कमजोर बच्चों को आसान प्रश्न दिए जाएँ। परन्तु नया काम सारी ब्रेणी को एक साथ कराया जा सकता है। तीखे बच्चे नेता के रूप के अपने साथियों को नई चीज समझाने में मदद दे सकते हैं।

व्यक्तिगत ध्यान देने के लिये ब्रेणी को तीन भागों में बाँट देना उचित होगा। पहले भाग में बौली के बच्चे, दूसरे में मध्य दर्जे के और तीसरे में कमजोर बच्चे रखे जायें। सारी ब्रेणी को एक साथ पाठ पढ़ाने के बाद इसका अभ्यास इस प्रकार कराया जाये कि पहली टोली अपना काम स्वयं करेगी और उसके काम की जाँच-पड़ताल या तो अभ्यासक ब्रेणी से बाहर खाली समय में करेगा या प्रत्येक बच्चा आप ही अपने काम की जाँच पुस्तक में दिये हुये उत्तरों से मुकाबला करके कर लेगा या यह काम उन बच्चों को सौंपा जायगा जो दिये हुये काम को सब से पहले कर लेंगे। ऐसा भी हो सकता है कि इस टोली के बच्चों के जोड़े बना दिये जाय और प्रत्येक जोड़े के बच्चे एक दूसरे का काम को पड़ताल कर लें। शुरू-शुरू में कभी कभी किसी प्रश्न को हल करने के लिये अभ्यासक उन की मदद करेगा, आगे चल कर उन्हें ऐसे कठिन प्रश्न दिये जा सकते हैं, जो दूसरे बच्चों से नहीं कराये जायेंगे, और जिन्हें वे स्वयं ही हल करेंगे और जहाँ आवश्यकता होगी अभ्यासक से मदद ले लेंगे। दूसरी टोली पर अभ्यासक को विरोध ध्यान देना पड़ेगा। उसे इन के काम को देखना होगा और प्रायः इन की मदद करनी पड़ेगी। तब कहीं जाकर वे बच्चे इस योग्य हो सकेंगे कि गणित की क्रियाओं को ठीक ठीक और तेजी से कर सकें। तीसरी टोली के बच्चों को किसी भी अवस्था में करने

आर पर नहीं छोड़ा जा सकता। उन्हें पग-पग पर मदद की आवश्यकता होगी। इसलिये अध्यापक को अपना समय दूसरी और तीसरी टोली में धरातर बांटना पड़ेगा। वैसे तो यह हो सकता है कि एक टोली को एक दिन अधिक समय दिया जाय और दूसरे दिन दूसरी टोली को। कभी कभी ऐसा भी कराया जा सकता है कि कुछ कमजोर बच्चे यारी यारी बोर्ड पर काम करें और पहले भाग के तीसरे बच्चे यारी यारी उनकी मदद करें। अध्यापक कमजोर बच्चों के काम की पड़ताल कराने के लिये भी इन तीसरे बच्चे की मदद ले सकता है।

मौलिक गणित :—मौलिक गणित लिखित गणित में अधिक महत्व रखता है। जीवन में हमें अधिकतर मौलिक गणित की ही आवश्यकता पड़ती है। जब हम बाजार में कोई चीज खरीदते हैं या कोई छोटा-मोटा लेन-देन करते हैं, तो हमें मौलिक हिमाय-किताब करना पड़ता है। हर समय हमारे पास कागज पैन्सिल गती होती और यदि हो तो उनका समय पड़ता कि निल कर हिमाय किया जाय। मौलिक गणित में सारी क्रियायें हिमाय में करनी पड़ती हैं। इसलिये यह काम बड़ा कठिन है। इसके लिये बहुत से अभ्यास की आवश्यकता है। प्रत्येक पाठ के शुरू में पांच सात मिनट तक हो जाना इसका अभ्यास होना चाहिये।

लिखित गणित में यह बात अधिक महत्वपूर्ण है कि प्रश्न ठीक निहाय जाय, चाहे समय अधिक ही लगे। परन्तु मौलिक गणित में गति की ओर ध्यान देना चाहिये। गति में तेजी पैदा करने के लिये बच्ची को दिये हुये समय में प्रश्न इस कार्य का अभ्यास कराना चाहिये। प्रश्न बाँट कर दिया जा जइनों बोना जा सकता है। बच्चों को कहा जाय कि वे एक क

दो मिट में उसे ज्वानी हल करके उसका उत्तर अपनी-अपनी श्लेट या कापी पर भिन्न दें। जो बच्चे दिये हुये समय में ठीक उत्तर न बता सकें उन्हें अभ्यास के लिये अधिक अवसर दिये जायें।

गणित की समस्यायें या इंचारती प्रश्न —गणित में किस प्रकार की समस्यायें बच्चों के सामने रखनी चाहियें ? जैसा कि ऊपर बताया जा चुका है समस्यायें ऐसी होनी चाहियें जिन का दैनिक जीवन के साथ सम्बन्ध हो। केवल खयल्ली और बुद्धि को तेज करने वाली समस्यायें देना ठीक नहीं जिन में गणित की पुस्तकें भरी पड़ी हैं। घेसिक पाठशालाओं में गणित के ऐसे प्रश्नों की कमी नहीं है, जो बच्चों के लिये सार्थक हों। उद्योग, जलसों और सैरों का प्रबन्ध करने में बहुत-सी हिसाबी समस्यायें पैदा आती हैं, जिन में गणित के कई प्रकार के नियमों का अभ्यास कराया जा सकता है। उद्योग के व्यक्तिगत और सामूहिक रिफार्ड, बीमारों और कच्चे माल की कीमत और भार, पाठशाला के सामान को इकट्ठा करना, जलसों और सैरों के लिये आवश्यक सामग्री की खरीद, बच्चों के व्यक्तिगत यजन, बन्ध और दाजरी के रिफार्ड आदि ऐसी चीजें हैं जिन में गणित की अनगिनत समस्यायें सम्बन्धित हैं। ऐसे ही घर में प्रयोग में आनेवाली चीजों का दिये हुये भाव के अनुसार मूल्य निश्चलना, मौदा खरीदते समय ठीक कीमत देना और खोप रेजगारी यापस लेना, घर का हिसाब रखना, मजदूरी निश्चलना आदि भी मन्वी हिसाबी समस्यायें हैं जिनको हल कराया जा सकता है।

अभ्यास के लिये जो समस्यायें हल करने को दी जायें उन में भी दिलचस्पी के निदानों का ध्यान रखा जाय। कई प्रश्न काम

करते हुए पैदा होते हैं। जैसे बच्चा यह जानना चाहता है कि पिछले सप्ताह में उस ने कुल कितने तार काते थे। जब यह कोई चीज़ खरीदता है तो उसके मूल्य का हिसाब लगा कर रुपये देता है और दुकानदार से शेष रेजगारी वापस लेते समय मालूम करता है कि ठीक रेजगारी वापस दी गई है या नहीं। कुछ समस्याएँ ऐसी होती हैं जिन्हें भविष्य की आवश्यकताओं को सामने रखते हुये हिसाब लगाना पड़ता है। जैसे बच्चा आधा घंटा कातने के बाद जानना चाहता है कि वह अब और कितने तार काते कि उसकी लट्टी पूरी हो जाय या यह प्रति मास अपने जेब खर्च में से कितने पैसे बचाया करे कि वर्ष के अन्त में 6 रुपये का फ़ाइन्डेन पैस खरीद सके। कभी ऐसा भी होता है कि अध्यापक कोई समस्या पेश करता है—जैसे, हरि की ओसत गति क्या होनी चाहिये कि वह डेढ़ घंटा प्रति दिन तकली कात कर एक सप्ताह में (जिसमें रविवार को काम नहीं होता) सूत का छः लट्टिया तैयार कर दे। कई समस्याएँ ऐसी होती हैं जिनमें कई बातें तो अनुभव और निरीक्षण से सम्बन्धित होती हैं और कुछ खयाली होती हैं। दुर्भाग्यवश पाठशालाओं में अब तक अंतिम प्रकार की (खयाली) समस्याओं का ही रियाज है। आप को चाहिये कि जहाँ तक हो सके, बच्चों से पहले तीन प्रकार की समस्याएँ ही हल करायें क्योंकि इन समस्याओं की नींव बच्चों के अनुभवों पर होती है।

समस्याएँ हल करने के सम्बन्ध में बच्चों को इन बातों की शिक्षा देनी चाहिये :—

1. समस्या को ध्यान से सुनना या पढ़ना।

2. यह जानना कि क्या ज्ञात करना है और क्या दिया

हवा है।

3. दी हुई चीजों की मदद से उस चीज को निकालना जिस को मालूम करना है ।

4. जांच-पड़ताल करना कि उत्तर ठीक निकला है या नहीं ।

आरम्भिक श्रेणियों में इस बात पर जोर नहीं देना चाहिये कि बच्चे एक ही बताये हुए तरीके से उत्तर निकालें । शुरु में उन्हें इस की भी आज्ञा होनी चाहिए कि समस्या हल करने के लिए स्थूल वस्तुओं की मदद ले सकें ।

एक यह बात भी याद रखनी चाहिए कि समस्या की भाषा सीधी-सादी हो जिसे बच्चे आसानी से समझ सकें । शुरु-शुरु में यह निश्चय कर लेना चाहिए कि क्या उन शब्दों के अर्थ बच्चे समझते हैं जो गणित की समस्याओं में प्रायः प्रयोग किये जाते, जैसे :—कम, अधिक, बड़ा, छोटा, सारा, कुल, भाग, योगफल, अन्तर, शेष, बचना, जोड़ना, घटाना, गुणा आदि ।

गणित के काम की जांच और शुद्धि:—आर को केवल इस बात से संतोष नहीं हो जाना चाहिए कि बच्चे मोच-समझ कर प्रश्न निकालने की कोशिश करते हैं । उत्तर ठीक निकालना उठना ही आवश्यक है, जितना ठीक ढंग को बरतना । जब तक उत्तर ठीक न निकले, विधि का कोई विशेष महत्त्व नहीं । प्रायः इस सम्बन्ध में यह भूल है कि यदि प्रश्न की विधि ठीक है अर्थात् उसके अलग-अलग पगों में तर्क की दृष्टि से तात्त्विक है, परन्तु उसका उत्तर कहीं गुणा, भाग आदि में गलती हो जाने के कारण ठीक नहीं निकल सका, तो कोई चिंता नहीं । यह विचार ठीक नहीं । यदि किसी ने बाजार में सौदा खरीदते समय या अपनी कोई चीज बेचते समय इस प्रकार की भूल हो जाय तो उस का फल उसको भोगना पड़ेगा ।

गणित के काम में सफाई और समय की भी आवश्यकता

है। इस बात पर ख़ोर दोजिर कि बच्चे जो काम करें, उसको ठीक ढंग से करें। समुचित हाशिया छोड़ा जाय। हाशिये में ऊपर मिति लिखी जाय। प्रश्न की क्रिया साफ-साफ और सुव्यवस्थित हो। वेदंगे, मैत्रे और कटे-फटे काम को कभी स्वीकार नहीं करना चाहिए।

जो काम भी बच्चा करे, उसको शीघ्र ही जांचिए ताकि यह उसके कन से परिचित हो मके और यदि कोई भूल हो गई हो तो उसको आसानी से ही समझ सके। क्योंकि उस समय उसके मन में पूरी क्रिया राज़ होगी जिस के द्वारा उसने प्रश्न हल किया है।

अम्मा होगा यदि बच्चा अपने प्रश्न की आप ही पढ़ताऊ करे। आप प्रश्न का उत्तर बता दीजिए या बोर्ड पर लिख दीजिए और बच्चों से कहिए कि वे इस से तुलना करके देख लें कि उन का उत्तर ठीक है या नहीं। हो सकता है कि इस प्रकार कोई बच्चा बेईमानी कर ले, परन्तु ऐसा कर लेने वाले बच्चे बहुत कम होंगे और उनका पता आसानी से लगाया जा सकता है। आप को भेरी में घुम फिर कर देख लेना चाहिए कि बच्चों की अपनी जांच ठीक है या नहीं और एक मन्त्राह में एक बार सब की कावियां नियम ३३ देखनी चाहिए, चाहे उस के लिये आप को पाठशाला के समय के अतिरिक्त अपना निजी समय भी क्यों न देना पड़े। इस समय उन बच्चों का काम विशेष ध्यान से देखिए जो साररवादी करते हैं या धोखा देने का प्रयत्न करते हैं।

आप यह भी कर सकते हैं कि भेरी को तीन भागों में बाँट दें और प्रत्येक वर्ग के काम को बारी-बारी देखें और पढ़ताऊ के काम में उन तेज़ बच्चों की मदद लें जो अपना काम शीघ्र ही

समाप्त कर चुके हों या कभी कभी आप यह भी कर सकते हैं कि बच्चों की कापियां आपस में बदलवा दें और वे एक-दूसरे की कापियां जांच लें।

जिस बच्चे का प्रश्न गलत हो उस से उस प्रश्न को उसी समय निकलवाइये। शुद्धि कराने का इस से अच्छा और कोई ढंग नहीं है कि बच्चा आप अपनी शुद्धि करे। कई अभ्यापक शुद्धि के लिये प्रश्न को तबले पर हल कर देते हैं और बच्चे उसको उसी तरह अपनी कापियों में नकल कर लेते हैं। परन्तु हो सकता है कि इस तरह प्रश्न गलत निकालने वाले को कोई लाभ न हो, चाहे अभ्यापक ने उसे अच्छे ढंग से ही क्यों न समझा दिया हो क्योंकि बहुत बार देखा गया है कि गणित की गलतियां बेपरवाही के कारण होती हैं। बेपरवाही का इलाज तर्क नहीं हो सकता। इसका ठीक इलाज यह है कि भूल करने वाले से अधिक ध्यान से काम कराया जाय, यह आप अपनी भूल को सुदृढ़ और ठीक करे।

परन्तु यदि अभ्यास के काम में किसी बच्चे ने कोई युक्तियादी भूल की है तो उसको पूरा काम शुरू से सिखाने की आवश्यकता होगी ताकि वह फिर उस नियम को भली प्रकार समझ ले और दुबारा ऐसी भूल न करे। गणित की समस्याओं का हल करने में जो भूलें होती हैं, उनका ठीक ठीक पता कर लेना चाहिये कि वे नियम न जानने के कारण हुई हैं या लापरवाही के कारण। ऐसी भूलों को ठीक करने में अभ्यापक तेज बच्चों की मदद ले सकता है।

सामाजिक विज्ञान :— सामाजिक शिक्षा से बच्चों को अपने सामाजिक जीवन को समझने में मदद मिलनी चाहिये और उनमें ऐसी योग्यता और लगन पैदा हो जानी चाहिये कि वे अपने समाज को अच्छा बनाने का यत्न कर सकें, अपने कर्तव्यों को पूरा

करें और अपने अधिकारों को ठीक तरह बरतें। उनमें ऐसे मुद्दाज और शौक पैदा किये जायें कि वे सामाजिक अन्याय और बुराईयों को मिटाने के कार्य में भाग ले सकें।

सामाजिक शिक्षा के दो भाग हैं।

1. सैद्धांतिक भाग और 2. क्रियात्मक भाग सैद्धांतिक भाग का उद्देश्य यह है कि बच्चे का सामाजिक जीवन के विभिन्न पक्षों से परिचित करवाया जाय। वह आज के जीवन को इस निगाह से देखे कि यह सैद्धांतिक धर्मों के मानवीय परिष्कार और प्रयत्नों का फल है, मानव जीवन का रंग रस निखारने के लिये किस किस प्रकार की कठनाइयों का सामना करना पड़ा है और कैसे कैसे बलिदान देने पड़े हैं। इतिहास का अध्ययन इसी दृष्टि से करवाना चाहिये, क्यों कि जब इसको एक अलग विषय के रूप में पढ़ाया जाता है तो उस को सामाजिक विज्ञान का रूप नहीं दिया जा सकता। दुर्भाग्यवश आज जिसे वैदिक पाठशाला पढ़ते हैं, उसमें सामाजिक विज्ञान को इतिहास, भूगोल और नागरिकता का समूह समझा जाता है और इन तीनों विषयों की पुराने ढंग से अलग-अलग शिक्षा होती है। इतिहास में पुराने बादशाहों, राजाओं, योद्धाओं, धार्मिक नेताओं आदि की कहानियाँ और कारनामे बताये गये हैं और उनसे सामाजिक जीवन को समझने में मदद नहीं मिलती है।

सामाजिक विज्ञान से जहाँ मनुष्य के भूत काल और वर्तमान काल को समझने में मदद मिलनी चाहिये, वहाँ उस से यह दृष्टि भी पैदा होनी चाहिये कि मनुष्य ने कैसे प्रकृति पर कायू पाकर इस भूमि को रहने के योग्य बनाया है और यह किस तरह और उन्नति करने, जीवन को कायम रखने और उन्नति करने के मार्ग और

साधन पैदा करता रहता है। यह सामाजिक विज्ञान का यह पक्ष है जिसको भूगोल कहते हैं।

इस के अतिरिक्त सामाजिक शिक्षा द्वारा बच्चों को वर्तमान जीवन की आवश्यकताओं से भी परिचित कराया जाना चाहिये कि वे जिस समाज में रहते हैं, उसका क्या रूप है और उसमें उनके क्या कर्तव्य और क्या अधिकार हैं। इन चीजों का केवल जानना ही काफी नहीं है, उन को ठीक प्रकार से बरतने की योग्यता भी बच्चों में पैदा होनी चाहिये।

विधि:—प्रारम्भिक श्रेणियों के पाठ्यक्रम में पुराने समय की कई कहानियाँ और वर्तमान समय के भिन्न-भिन्न देशों के जीवन का वर्णन शामिल है। इन को अधिक से अधिक ठोस रूप में पेश करना चाहिये। इसके लिये चित्र, माडल आदि का प्रयोग आवश्यक होगा और आज की परिस्थितियों से इनको संबंधित करना होगा। जहाँ तक हो सके इन को ड्रामे के रूप में पेश करना चाहिये।

इन कहानियों द्वारा बच्चे में सामाजिक चेतना और आध्यात्मिक गुण पैदा करने का यत्न करना चाहिये। एस्कीमो और रेड इंडियन, अफ्रीका के चीने और बंदू आदि के जीवन की बच्चे के घरेलू जीवन से तुलना करवा कर इस बात का अनुभव कराया जा सकता है कि इन का जीवन इतना भिन्न क्यों है। इस प्रकार के विषयों का सामाजिक पक्ष उजागर करने के लिये आजकल के समाचारपत्रों की भी मदद प्राप्त की जा सकती है। उदाहरण के लिये अरब और अफ्रीका की वर्तमान अवस्था का वर्णन किया जा सकता है, और उसको अपने देश के स्वतन्त्रता-आन्दोलन का दवाला दे कर समझाया जा सकता है। इसी तरह आदि मानव के

जीवन के अध्ययन में बच्चे को अनुभव कराया जाय कि जब मनुष्य के पास न रहने के लिये मकान था और न शरीर को ढाँपने के लिये कपड़ा, न उस के पास यन्त्र थे और न खेत आदि, जब एक स्थान से दूसरे स्थान तक आने-जाने के लिये साधन नहीं थे, जब यह यह भी नहीं जानता था कि आग क्या पदार्थ है, तो उस का जीवन कितना कठिन था। इसकी तुलना जब वह अपने वर्तमान जीवन से करता है तो उसे अनुभव कराना चाहिये कि मनुष्य के परिभ्रम में कितनी शक्ति है कि इस के द्वारा जीवन का चित्र ही बदल गया है। इस तरह बच्चे के मन में मनुष्य के परिभ्रम का आदर पैदा होगा और यह उसकी शक्ति पर भरोसा करना सीखेगा।

बड़ी भेषियों में सामाजिक विज्ञान की शिक्षा में निष्पत्ति के ऐतिहासिक स्थानों की सैर, इमारतों की तसवीरें, सिक्के आदि बड़े लाभकारी सिद्ध होंगे। विभिन्न देशों की दशा का वर्णन करते हुए माइज़, तस्वीरें, चित्र आदि के अतिरिक्त दैनिक समाचार पत्र एक अच्छा साधन बन सकते हैं और इन्हें-गिर्द की सैर करवाते समय सामाजिक समस्याओं का निरीक्षण भी कराया जा सकता है।

सामाजिक विज्ञान के पाठ्यक्रम का जो क्रियात्मक भाग है, उसकी शिक्षा का वर्णन आगने अध्याय में विस्तार में दिया गया है।

रंग और ड्राइंग का उद्देश्य:—बच्चा की शिक्षा का प्रारंभ यह है कि बच्चे रंग और रंग द्वारा अपने विचारों और अनुभवों को दृष्ट कर सकें। बच्चे भी वैसी हैं जिनका वर्णन बोल का निराकरण करना प्रभावशाली नहीं होता जिनका कि चित्र द्वारा

होता है। इसके अतिरिक्त कला बच्चों की सृजनात्मक शक्ति को काम में लाने का एक बहुत अच्छा साधन है।

विधि :—कला के काम में सब से आवश्यक चीज यह है कि इस में बच्चों को काम करने की पूरी आजादी है। रूप और रंग दोनों के सम्बन्ध में उन्हें अनुभव प्राप्त करने के अवसर देने चाहिये। आप देखेंगे कि कुछ समय काम करने के बाद बच्चे को अपने काम से संतोष नहीं होता, यदि वह समझता है कि उस में कोई कमी रह गई है। उदाहरण के लिये, यदि वह बार बार यत्न करने के बाद भी मनुष्य का चेहरा ठीक नहीं बना सकता तो वह एक प्रकार की अशांति और चुभन अनुभव करने लगता है और आप अभ्यापक से इसके सम्बन्ध में मदद लेना चाहता है। ऐसी अवस्था में उसको ठीक राकल बनाने का ढंग बताना उचित होगा।

बच्चों के काम की शुद्धि में बड़ी सावधानी की आवश्यकता है। कई बार अभ्यापक बच्चे की बनाई हुई तस्वीर को आप ठीक कर देता है और उसको इतना अधिक बदल देता है कि फिर बच्चा उसको अपनी तस्वीर नहीं समझता और इस का परिणाम यह निकलता है कि बच्चा आत्मविश्वास खो बैठता है। इस लिए अभ्यापक को चाहिए कि वह बच्चों को खुद अपनी तस्वीर ठीक करने का ढंग बताए, उन्हें उस चीज को ध्यान से देखने पर और देखने की तस्वीर उन्होंने बनाने की कोशिश की है और अपनी बनाई हुई तस्वीर की उस चीज से तुलना करवाए। गलती मालूम हो जाने पर वे आप अपनी तस्वीर को ठीक कर लेंगे। यदि वे अपनी गलती को आप ठीक न कर सकें और वह गलती समी या अधिकतर बच्चों ने की हो तो अभ्यापक को तबले पर ठीक

शक्ल बना कर समझ देना चाहिए। यदि वह गूलती आम न है, एक बच्चे या थोड़े-से बच्चों ने की है तो उसे सम्बन्धित बच्चे की कापी के एक कोने में ठीक शक्ल बना कर ठीक कर देना चाहिए। बच्चे की तस्वीर में शिक्षक को कोई अदला-बदली न करनी चाहिए।

इस बात का भी ध्यान रखिये कि बच्चों के काम में कुछ नयापन पैदा होता रहे। वे रोज़ाना एक ही चीज़ न बनायें। देखते हैं कि कई बच्चे सदैव एक ही चीज़ का चित्र बनाते हैं जैसे जब उन्हें पृष्ठ बनाना होगा तो वे एक ही पृष्ठ जैसे खजूर का चित्र बनाते हैं या जब वे किसी प्राकृतिक दृश्य का चित्र बनाते हैं तो उनके चित्र में हमेशा एक नदी, चांद और घास आदि होती है। इसका कारण यह है कि अध्यापक ने यही एक चीज़ व्यवस्थित ढंग से सिखाई है और बच्चों को अपने आप निरीक्षण करने और अपनी सोच-समझ से काम लेने के लिये नहीं उभारा। स्पष्ट है कि बच्चे इस प्रकार आत्म-विश्वास खो बैठते हैं और जब तक उनको दूसरी चीज़ न सिखाया जाय वे कुछ नहीं कर सकते। इस लिये यह बहुत आवश्यक है कि आप बच्चों को अपनी पसन्द की चीज़ें बनाने दें, उन की तस्वीरों को उनके ही दृष्टिकोण से परतें और सराहें कि जो कुछ वे दिखाना चाहते हैं उस में उनको कितनी सफलता हुई है। इस प्रकार आप उन को अंगुली पकड़ कर मार्ग दिखाने की जगह अपनी मंज़िल की खुद खोज करने और उस तक पहुँचने के क योग्य बनायेंगे।

बच्चों की सामाजिक और नैतिक शिक्षा

वैसे तो बच्चा जो कुछ सीखता और अनुभव करता है, उस सभी से उसे कुछ न कुछ सामाजिक और नैतिक शिक्षा मिलती है परन्तु सामाजिक विज्ञान की शिक्षा में इसके विशेष अवसर हैं, जैसा कि वैसिक शिक्षा की प्रणाली में इस विषय के उद्देश्य वर्णन करते हुए बताया गया है।

(1) बच्चे को प्रायः मनुष्यों और विशेषकर भारतीयों की उन्नति से दिलचस्पी हो जाय।

(2) वह अपने इर्द-गिर्द की सामाजिक और देशीय परिस्थितियों को भली प्रकार समझ सके और उसके मन में इन को अच्छा धनाने की लगन पैदा हो।

(3) उसके मन में मातृभूमि का प्रेम हो, यह भारत के भूत काल का आदर करे और भविष्य के बारे में यह भरोसा रखे कि यह संयुक्त समाज का घर होगा जिसकी नींव प्रेम, सच्चाई और न्याय पर होगी।

(4) वह नागरिकता के अधिकारों और कर्तव्यों से परिचित हो जाय।

(5) उसमें वे निजी और सामाजिक गुण पैदा हो जायें जिनसे मनुष्य अपने साथियों के विश्वास का पात्र बन जाता है।

(6) सब के दिलों में एक दूसरे के धर्म का और संसार के सब धर्मों का आदर पैदा हो जाय।

इस शिक्षा के क्रियात्मक पक्ष को सामने रखते हुए, बेसिक शिक्षा-प्रणाली में सुझाया गया है कि पाठशाला में स्वराज्य की ऐसी संस्थाएँ स्थापित करनी चाहियें और पाठशाला का प्रयत्न इस तरह सामूहिक ढंग से बच्चों के हाथ में होना चाहिये कि उनको अपने अधिकारों और कर्तव्यों के विभाजन और पारस्परिक उत्तरदायित्व का अनुभव हो जाये।

नैतिक शिक्षा:—मनुष्य का आचरण और उसकी नैतिकता बहुत बड़ी वस्तु है। यह मनुष्य के पूरे जीवन को घेरे हुए है—बचपन जीवन को भी और अचेत जीवन को भी, इसलिये इस समय तक नैतिक शिक्षा नहीं दी जा सकती जब तक कि मनुष्य की सारी मानसिक और क्रियात्मक शक्तियों को इस प्रकार उभारा और संवारा न जाय कि वे ऊँचे से ऊँचा उद्देश्य प्राप्त करने के लिये प्रयोग की जा सकें और वे जीवन में हर जगह और हर समय पथ-प्रदर्शन कर सकें और कभी भी सोपे और सच्चे मार्ग से भटकने न दें। इससे अनुमान लगाया जा सकता है कि नैतिक शिक्षा का काम कितना उलझा हुआ और कठिन है। इसके लिये बड़ी सूक्ष्म धृष्टि से काम लेना पड़ेगा और पाठशाला के भीतर और बाहर प्रत्येक अवसर से लाभ उठाने की आवश्यकता होगी।

नैतिकता का अर्थ:—नैतिक शिक्षा के साधनों और विधियों, पाद-विवाद करने से पहले इस बात को साफ तौर पर समझ

लेना चाहिये कि नैतिकता क्या वस्तु है। विभिन्न लोग नैतिकता का अर्थ अलग-अलग समझते हैं। जब लोग यह कहते हैं कि अमुक मनुष्य का नैतिक जीवन अच्छा है तो प्रायः उनका भाव यह होता है कि उसको बातचीत और व्यवहार में भल-भनसाहत और शिष्टता पाई जानी है और यह सभ्य लोगों में उठ-बैठ सकता है। अर्थात् उनके लिये नैतिकता केवल मनुष्य की बाहरी चाल-ढाल और व्यवहार तक ही सीमित है। यह नैतिकता का अधूरा अर्थ है। इस प्रकार का आचरण तो बिलकुल दिखावे का और झूठा भी हो सकता है और उसको घटिया से घटिया मनुष्य भी दिखा सकता है। ऐसे ही हमारे देश में नैतिकता का एक और अशुद्ध विचार मौजूद है। नैतिकता का अर्थ यह समझा जाता है कि मनुष्य के यौन (sexual) सम्बन्ध पवित्र हों और वम।

इसमें कोई संदेह नहीं कि अच्छे आचरण के लिये लिंग-पवित्रता एक आवश्यक पक्ष है परन्तु आचरण के लिये केवल यही चीज़ पर्याप्त नहीं। नैतिकता का सच्चा अर्थ यह है कि मनुष्य के भाव, अनुभव, कल्पनायें और विचार, कहना और करना, सब चीज़ें शुद्ध और पवित्र हों और उनका परस्पर गहरा और पक्का सम्बंध हो। इसका अर्थ यह है कि किसी मनुष्य का नैतिक जीवन अच्छा होने के लिये आवश्यक है कि वह जो कुछ सोचता और अनुभव करता है, और जो कुछ करता है, उसका प्रभाव उस पर और दूसरों पर भी अच्छा होना चाहिये, और वह जो कुछ सोचे, पढ़ी अनुभव करे, पढ़ी करे और करे भी। उसके विचार, अनुभव, कथन और कर्म में कोई अनर्थ या टकराव नहीं होना चाहिये।

यह स्पष्ट है कि इस आदर्श को प्राप्त करने के लिये नैतिक शिक्षा का पहला पग यह होगा कि बच्चे के स्वार्थ को पटाकर हम

ध्यान सामूहिक आवश्यकताओं की ओर लगाया जाय । उसको सामाजिक लाभ के लिये सोचने और करने की प्रेरणा दी जाय, उसे इस बात का अनुभव कराया जाय कि जहां एक ओर उसे सामाजिक संस्थाओं, जैसे घर, विद्यालय, पाठशाला आदि से लाभ प्राप्त करने का अधिकार है, वहां दूसरी ओर उस के कुछ कर्तव्य और जिम्मेदारियां भी हैं । उदाहरण के लिये, यह खेजना और कुछ बनाना चाहता है । उसको अधिकार है कि वह पाठशाला के खेल और उद्योग के सामान को प्रयोग में लाये । परन्तु उसके साथ-साथ उसका यह कर्तव्य और जिम्मेवारी भी है कि वह इस सामान का अच्छे ढंग से उपयोग करे, उसको जरा भी बिगड़ने न दे, और दूसरों को भी अपनी दिलचस्पियों में शामिल करे, उनके साथ मिल कर अपने शौक को पूरा करे और दूसरों के काम में रुकावट न डाले । पाठशाला में बच्चे को हर समय क्रियात्मक ढंग से यह बात सिखलानी चाहिये कि प्रत्येक अधिकार के साथ कोई न कोई कर्तव्य भी जुड़ा होता है । प्रायः बच्चा अपने साथियों और बड़ों को प्रसन्न रखना चाहता है और उन की नाराजगी को बुरा समझता है । यह चाहता है कि दूसरे उसे अच्छा समझें और उसकी प्रशंसा करें । इसलिये आशा है कि यदि आप हुशियारी, सूझ-बूझ और धैर्य से काम लेंगे तो बच्चा धीरे धीरे स्वार्थ को त्याग कर नैतिक गुण और सदस्यवहार अपनायेगा और अपने आचरण को इस कसौटी पर परखने लगेगा कि लोग उस के बारे में क्या सोचेंगे ।

जब बच्चा बालकाल की सीमा से निकल कर जवानी की सीमा में पांच रखता है, अर्थात् यह ग्यारह-बारह साल का हो जाता है तो वह न केवल शारीरिक और मानसिक तौर पर पक्का होता है अपितु वह नैतिक तौर पर भी अपने पांच पर खड़ा

होना सीखता है। अब वह अपने प्रत्येक काम को इस कसौटी पर नहीं परखता कि उससे उसे सुख और प्रसन्नता होगी और न ही वह इस बात की चिंता करता है कि यदि उसने अमुक काम किया तो लोग क्या कहेंगे। वह इस समय जीवन की उस मंजिल से गुजरता है जो उसका आदर्श निश्चित करने का समय है। वह अपना पथ-प्रदर्शन स्वयं करना चाहता है। वह कुछ ऐसे सिद्धांत और नियम स्थापित करना चाहता है जिन की सहायता से भले और बुरे का निर्णय आप कर सके। आदर्श की नींव इन ही नियमों और सिद्धांतों पर होती है। इसी आदर्श की कसौटी पर वह अपने काम की जांच करता है। नैतिक शिक्षा की यह दूसरी मंजिल है।

कई लोग नैतिक शिक्षा की इस मंजिल तक नहीं पहुँचते। वे ज्यादा से ज्यादा उस सीढ़ी पर जा कर अटक जाते हैं जहाँ मनुष्य अपने प्रत्येक काम को केवल इस दृष्टि से जांचता है कि दूसरे लोग उस के बारे में क्या राय कायम करेंगे अर्थात् उनकी कसौटी प्रचलित नैतिकता होती है। इस प्रकार के लोग लकीर के ककीर होते हैं, और वे वर्तमान समाज के बे-बस गुलाम बन कर रह जाते हैं। वे समाज के बंधे हुए नियमों पर मशीन की तरह चलते हैं। यदि किसी समाज की नैतिक अवस्था अच्छी हो तो इसमें कोई डर नहीं कि उस के वर्तमान सिद्धांतों और नियमों की पालना भी आय। इस दशा में मनुष्य की नैतिक शिक्षा का अच्छा साधन यह ही है कि वह उस समाज के बनाये हुए नियमों के अनुसार जीवन व्यतीत करे। इस दशा में पाठशाला का काम सुगम है। यहाँ बच्चों को सामाजिक जीवन के नियमों से परिचित कराना चाहिये, और इनपर अमल करने के लिये अपसर देने

चाहियें। परन्तु जिस समाज में गिरावट हो, जिस की नींव सचाई और न्याय पर न हो, जहाँ लूट-मार का पाजार गर्म हो, पादरी लीय-पोत को आन्तरिक गुणों में अच्छा समझा जाता हो, जहाँ नसली और मात्प्रदायिक पक्षपात का उभारना और उसको सफलता के साथ प्रयोग में लाना होशियारी और बुद्धिमानी का सघूत और उन्नति की कुंजी हो, यहाँ पाठशाला का काम बहुत कठिन हो जाता है। हमारे वर्तमान समाज की दशा कुछ ऐसी ही है। हम लिए इस बात की आवश्यकता है कि पाठशाला में बच्चों को समाज के अशुद्ध और अमत्य मूल्यों से परिचित किया जाय और उन्हें इस योग्य बनाया जाय कि ये आवश्यकता के समय किसी सामाजिक अन्याय के विरुद्ध आवाज उठा सकें और उन में इतना साहस पैदा कर दिया जाय कि ये स्वार्थी लोगों के विरोध का सामना हंसी-मुसी से कर सकें। केवल ऐसे ही सामाजिक गुहार हो सकता है।

नैतिक शिक्षा के सम्बन्ध में सब से आवश्यक चीज यह है कि बच्चों में आत्म-प्रतिष्ठा और स्वाभिमान का भाव उभारा जाय। उन्हें आप अपना आदर करना सिखाया जाय। आत्म-प्रतिष्ठा मारे नैतिक गुणों की जड़ है। यदि बच्चे में आत्म-प्रतिष्ठा पैदा कर दी जाय तो वह किसी के घर में न कोई काम करेगा और न ही छोड़ेगा। उसे अपने आदर पर भरोसा होगा। आत्म-प्रतिष्ठा बच्चे को हर वह काम करने में रोकेगी जिस में कमका नाम मंष्ट में हो। बच्चे में आत्म-प्रतिष्ठा पैदा करने की परती रत यह है कि अध्यापक स्वयं बच्चे का आदर करना सीखे। यदि पाठशाला और मेस्त्री का प्रबन्ध केवल अध्यापक की आज्ञा और इच्छा पर निर्भर है और बच्चों में अनुरागमन बाधक रहने के निचे

बाहरी दबाव का प्रयोग किया जाता है तो बच्चों में आत्म-प्रतिष्ठा पैदा होने की बहुत कम आशा करनी चाहिये। इसलिये आवश्यक है कि बच्चों को पाठशाला और श्रेणी के प्रबन्ध में शरीक किया जाय। जिम्मेवारी उठाने के साथ ही बच्चे जिम्मेवारी का अनुभव कर सकते हैं और ये अपने ऊपर भरोसा करना सीखते हैं, और फिर वे दूसरों पर भी भरोसा कर सकते हैं।

आत्म-प्रतिष्ठा पैदा करने के सम्बन्ध में एक बात याद रखनी चाहिये कि कहीं बच्चे में अकड़ या अहंकार पैदा न हो जाय। आत्म-प्रतिष्ठा बच्चे को न केवल अपना आदर करना सिखलाती है अपितु दूसरों का आदर करना भी बताती है। परन्तु अहंकार के कारण बच्चा अपने आप को सब से बड़ा समझने लग जाता है। यह समझता है कि जो कुछ वह सोचता, कहता और करता है, वही ठीक है और इस के अतिरिक्त अन्य कोई बात ठीक हो ही नहीं सकती। यह आशा करता है कि दूसरे उसका आदर करें परन्तु यह आप दूसरों का आदर करना आवश्यक नहीं समझता। ऐसा बच्चा अपने साधियों में अच्छा नहीं समझा जाता, यह नक्कल बन जाता है। इसलिये आत्म-प्रतिष्ठा के साथ-साथ बच्चों में सहनशीलता और मानसिक ईमानदारी भी पैदा करनी चाहिए ताकि वे दूसरों का आदर करना सीखें और अपनी भूल को खुशी-खुशी मान लिया करें। सहनशीलता पैदा करने के लिये सब समस्याओं का निष्पक्ष और न्यायपूर्वक अध्ययन करना चाहिये। हमारे देश में इसकी बड़ी आवश्यकता है, अहाँ जात-पात, धर्म और नसल की नींव पर पहपाव और अन्याय किया जाता है। बच्चों को इस योग्य बनाना चाहिये कि वे सारे धार्मिक सम्प्रदायों के सांस्कृतिक कार्यों की सराहना कर सकें, दूसरों के धार्मिक नेताओं का आदर करना

सीखें और राष्ट्रीय लाभ के सामने अपने निजी या साम्प्रदायिक लाभ को तज सकें।

आत्म-प्रतिष्ठा के साथ-साथ बच्चों में सामाजिक भावना भी पैदा होनी चाहिये। इसके बिना नैतिकता का सामाजिक मूल्य बहुत कम रह जाता है। यह वह गुण है जो मनुष्य को हर वह काम करने से रोकता है जो समाज के लिये दुःख या हानि का कारण हो सकता है। बच्चे को पाठशाला के विभिन्न कार्य-कलापों द्वारा इस योग्य बनाना चाहिये कि वह हर उस काम में लुगी से भाग ले सके जिस से सामाजिक जीवन में सुन्दरता और अच्छाई पैदा होती है। उसकी हमदर्दियों का घेरा इतना विराल हो कि संसार में जहाँ कहीं अन्याय और अत्याचार हो रहा हो, वह उसे अनुमति कर सके और पीड़ित लोगों की मदद के लिये जो कुछ कर सके, करने के लिये तैयार हो। उस की हमदर्दी इस चीज पर निर्भर न हो कि पीड़ित किसी विशेष देश, राष्ट्र, धर्म या रंग का है। सामाजिक शिक्षा में विशेष करके इस बात का ध्यान रखा जा सकता है कि बच्चे दूसरे देशों और राष्ट्रों की सभ्यता और संस्कृति का आदर करना सीखें और उन की वर्तमान समस्याओं का हमदर्दी से अध्ययन करें।

नैतिक शिक्षा के साधन :—पाठशाला का सारा वातावरण बच्चे के आचरण पर प्रभाव डालता है। कहावत प्रसिद्ध है—“जैसी पाठशाला तैसी बच्चे”। पाठशाला के वातावरण के जो प्रभाव बच्चे पर चेत और अचेत रूप में पड़ते रहते हैं, उन्हें दो भागों में बांटा जा सकता है। (1) पाठशाला के सामाजिक जीवन का प्रभाव जो बच्चों के पारस्परिक सम्बन्धों पर निर्भर है। (2) पाठ्यक्रम और शिक्षा-विधि का प्रभाव।

(1) पाठशाला का सामाजिक जीवन :—वैसे तो बच्चों पर सामाजिक जीवन की भिन्न-भिन्न संस्थाएँ, जैसे—घर, मोहल्ला आदि सदैव प्रभाव डालते रहते हैं और उनकी नैतिक शिक्षा का साधन बनते हैं, परन्तु उनमें से किसी का भी फैलाव इतना नहीं है जितना कि स्कूल का। स्कूल ही सामाजिक जीवन की यह संस्था है जहाँ समाज के प्रत्येक सम्प्रदाय और वर्ग के बच्चे एक जगह इकट्ठे होते हैं। शेष सब संस्थाओं में केवल एक विशेष प्रकार के लोग शामिल होते हैं। इसलिये स्कूल का सामाजिक जीवन सब से अधिक महत्त्व-शाली है। यहाँ बच्चों को भिन्न सम्प्रदायों और वर्गों के बच्चों से मिलकर जो अनुभव और दिलचस्पियाँ प्राप्त हो सकती हैं, वे किसी अन्य जगह संभव नहीं हैं। यहाँ उन की समझ-बूझ और सहानुभूति का घेरा बड़ा किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त स्कूल में एक और गुण है जो दूसरी संस्थाओं में नहीं। बच्चे दूसरी संस्थाओं द्वारा जो ज्ञान और अनुभव प्राप्त करते हैं, उसमें कोई क्रम और व्यवस्था नहीं होती। परन्तु स्कूल में एक विशेष नियम और क्रम से इसे प्राप्त करने का प्रबन्ध किया जाता है। इसलिए स्कूल का प्रभाव अधिक गहरा और देर तक रहने वाला होता है।

स्कूल नैतिक शिक्षा का साधन तब ही बन सकता है जब उसका घाहर की सामाजिक संस्थाओं के साथ सम्बन्ध हो। उदाहरण के लिये, यह ग्राम-पंचायत, प्रौढ़-शिक्षा केन्द्र, ग्राम-सुधार-सभा आदि के कामों में भाग ले, और उसके साथ-साथ, आप भी बच्चों की सामाजिक शिक्षा के लिये उचित प्रबन्ध करे। इस अवस्था में बच्चों को स्कूल से प्राप्त की हुई शिक्षा को बाहर के जीवन में प्रयोग करने के अवसर मिलेंगे।

ऊपर के वाद-विवाद से यह नहीं समझना चारिये कि स्कूल केवल बच्चों के सामाजिक जीवन के साथ सम्बंध रखता है और इसपर बच्चों की व्यक्तिगत विशेषताओं को उजागर करने को कोई जिम्मेवारी नहीं है परन्तु व्यक्तिगत गुणों का पता लगाने और उन्नति देने के लिये भी सामाजिक कार्य-कलाप ही अधिक अच्छे हैं। सामूहिक कामों में प्रत्येक बच्चे को उसके मुकाब के अनुसार अधिक से अधिक उन्नति करने का अवसर दिया जा सकता है। इसके लिये आवश्यक है कि बच्चे का नेतृत्व ठीक तरह किया जाय। यह काम अध्यापक होने के नाते आपका ही है। इसलिये आप को उस मजिज़ से परिचित होना चाहिये जहां किसी बच्चे को पहुँचाया जा सकता है और उन कठिनाइयों और मुशकिलों का अनुभव होना चाहिये जिन का उस को सामना करना पड़ेगा, ताकि आप आवश्यकता के समय उस की मदद कर सकें और उसको ठीक मार्ग दिखा सकें।

यदि अध्यापक और बच्चों के बीच प्रेम और महानुभूति का संबंध हो तो यह बच्चों पर बड़ा प्रभाव डाल सकता है। उसके आवश्यक की छाप बच्चों पर लग जाती है। फिर वनमें कोई काम कराने के लिये धमकी, अनुचित दबाव, लोभ आदि में काम करने की आवश्यकता नहीं रहती, अपितु बच्चे अध्यापक की प्रसन्नता के लिये ऐसा काम भी करने के लिये तैयार हो जाते हैं जिस में उनको कोई दिक्कत नहीं होती। इस लिये यह आवश्यक है कि अध्यापक अपने आप में यह गुण पैदा करने का यत्न करे जो वह बच्चों में पैदा करना चाहता है। जो काम वह बच्चों से करना चाहता है वह उसे आप करना चाहिये। जिन नैतिक सिद्धांतों का अनुभव पर बच्चों से करना चाहता है, उन को आप भी जानाये। यदि पर बच्चों में सहयोग की भावना पैदा करना चाहता है कि बच्चे मिल

जुल कर रहें, एक दूसरे से प्रेम का बर्ताव करें, एक दूसरे की मदद करें, तो अध्यापक को बच्चों के सामने ऐसा ही नमूना पेश करना चाहिये क्योंकि बच्चे उस की सचाई और ईमानदारी का अनुमान उसकी क्रिया से लगाते हैं; केवल उस की बातों का उनपर कुछ अधिक प्रभाव नहीं पड़ता।

(2) पाठ्यक्रम और शिक्षण-विधि का प्रभाव:—पाठ्यक्रम के विषयों से सामाजिक शिक्षा तब ही हो सकती है जब कि उनकी पढ़ाई सामाजिक दृष्टिकोण से की जाय, अर्थात् बच्चों को यह अनुभव कराया जाय कि इन विषयों का अध्ययन कई जरूरी सामाजिक आवश्यकताओं को पूरा करता है। अध्यापक विभिन्न विषयों की शिक्षा में इस चीज का ध्यान कैसे रख सकता है, इस संबंध में नीचे कुछ संकेत दिये जाते हैं:—

सामाजिक विज्ञान:—जिस चीज से सामाजिक जीवन में सुगमता पेश हो या जिससे आपस के संबंधों को अच्छा बनाने में मदद मिले, यह सामाजिक महत्व रखती है। इन चीजों को तीन भागों में बांटा जा सकता है

(1) प्रकृति और उसके नियम। इसमें भूगोल और स्वास्थ्य-रक्षा के साधन शामिल हैं।

(2) सामूहिक जीवन के सिद्धांत और तरीके। इसमें इतिहास और नागरिकता शामिल हैं।

(3) जीवन की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिये सामान संभाल करना, बच्चे माल की उपज, उससे लाभदायक सामान की तैयारी, उस सामान की बाँट। इसमें भूगोल, शिल्प और घरेलू कला शामिल हैं।

1. प्रकृति और उसके नियम:—बच्चे को जानना चाहिये कि प्रकृति की ये चीजें-सी चीजें और सिद्धांत हैं जो मनुष्य के जीवन, उसके रहने-सहने के तरीकों और उसके कामों पर प्रभाव डालते हैं। भूमि का घरातल, मिट्टी की भिन्न-भिन्न छिमें, जल-वायु, पेड़-पौधे, जीव-जंतु, कीड़े-मकड़ी आदि ऐसी चीजें हैं जो मानव जीवन पर लाभदायक या हानिकारक प्रभाव डालती हैं। बच्चों को जानना चाहिये कि मनुष्य प्रकृति की लाभदायक चीजों से कैसे लाभ प्राप्त करता है और उसकी हानिकारक चीजों से बचने के लिए क्या क्या उपाय सोचता है।

2. सामूहिक जीवन के सिद्धांत और तरीके—सामूहिक जीवन की वृद्धि कैसे हुई? मनुष्य ने अपनी बड़ी-बड़ी आवश्यकताएँ जैसे—खाने, पीने, पहनने, ओढ़ने, रहने-सहने और अपने शत्रुओं से जान बचाने की आवश्यकताएँ कैसे पूरी की? परिवार, ग्राम, राज्य, राष्ट्र आदि की नींव कैसे पड़ी? बच्चे को अनुभव कराइये कि मनुष्य ने आरंभिक समय में ही यह मात्म कर लिया था कि मिल-जुल कर रहने की आवश्यकता है और मिल-जुल कर काम करने से शक्ति बढ़ती है। अधिक लोग मिल कर दूर से पीने के लिये पानी ला सकते हैं, खतरनाक जानवरों का शिकार कर सकते हैं, खतरनाक जानवरों और लुटेरों का मुकाबला कर सकते हैं, नदी-नालों पर पुल और जंगलों में मार्ग बना सकते हैं आदि। वर्तमान काल में मिल कर काम करने की आवश्यकता और भी बढ़ गई है। उदाहरण के लिए, किसी के लिए अच्छे यह संभव नहीं कि यह स्कूल या पुस्तकालय चला सके, किसी मनोरञ्जन का प्रबन्ध कर सके, समाचारपत्र निकाल सके, खाने-पीने, पहनने-ओढ़ने का सामान

तैयार कर सके। आजकल प्रत्येक काम में बहुत-से लोगों के सहयोग की आवश्यकता अनिवार्य है।

जहां इकट्ठे रहने में बहुत मी आसानियाँ और लाभ हैं, वहां कुछ हानियाँ भी हैं। किसी रयान की जनसंख्या बढ़ने से थोड़ी सी जगह में “जमघट” हो जाता है। सूर्य की रोशनी और वायु कम मिलती है। खून को बीमारियों के फैलने की संभावना बढ़ जाती है। साफ़ और काफी भोजन प्राप्त करना कठिन हो जाता है और कभी कभी किसी आदमी के मनोरंजन का प्रोग्राम उसके पड़ोसियों के लिए दुख का कारण बना जाता है। परन्तु इस प्रकार के ख़तरों का मुकाबला करना भी संभव है यदि लोग सिर जोड़ कर इसका प्रयत्न करें। ऐसी दशा में एक दूसरे की आवश्यकता, आराम और सुख का ध्यान रखना अधिक जरूरी हो जाता है, नियम और कानून बनाने की जरूरत पड़ती है। कभी कभी ऐसा भी होता है कि ये नियम व कानून आदि केवल कुछ लोगों या एक छोटे-से वर्ग या समूह के लाभ की रक्षा करते हैं और शेष सब लोग बेबस और लाचार होते हैं। परन्तु कभी कभी इन कानूनों और नियमों से सब का भला होता है और इस प्रकार लोकतंत्र की नींव पड़ती है।

संसार के अलग-अलग देशों में सामाजिक जीवन की रक्षा और वृद्धि के लिए बहुत से कानून और नियम प्रयोग करके देखे गये हैं। इनमें से कुछ ऐसे हैं जिन से समाज को नुकसान पहुँचा है और कुछ से जन-साधारण के सुख, आराम और शान्ति में वृद्धि हुई है। आज हमारे बच्चों को जिस चीज़ के जानने की आवश्यकता है, वह यही है कि हम अपने जीवन को सुराहाल और मालामाल करने के लिए किन कानूनों और नियमों को मानें। इस समस्या को हल करने में इस बात से बड़ी मदद मिलेगी कि हम बच्चों को परि-

धित कराये कि प्रारम्भिक समय में आज तक मनुष्य ने अपने व्यक्तिगत और सामूहिक जीवन को अच्छा बनाने के लिए क्या क्या यत्न किए हैं और उनके क्या क्या परिणाम निकले हैं। बच्चों को प्रारम्भिक और वर्तमान समय के जीवन का ज्ञान इस दृष्टिकोण से कराना चाहिए।

कई लोगों का विचार है कि बेसिक स्कूल में केवल अपने देश की सभ्यता का ज्ञान कराना काफी है। परन्तु यह ठीक नहीं है। दूसरे देशों और कौमों के जीवन के बारे में ज्ञान प्राप्त करना वर्तमान काल में विशेष-कर आवश्यक हो गया है, इसलिए कि इसके द्वारा अंतराष्ट्रीय मन-मुटाप और पक्षपात को मिटाने में मदद मिलेगी और संसार में शांति कायम रखने की संभावना बढ़ जायेगी। इसके अतिरिक्त आज के जीवन को समझने के लिए आवश्यक है कि उन सब कौमों का अध्ययन किया जाय जिन्होंने मानव-संस्कृति की उन्नति में भाग लिया है।

3. जीवन की आवश्यकताएँ पूरी करने के लिए सामान

इकट्ठा करना:—उन सब लोगों और संस्थाओं के बारे में बच्चे को आवश्यक ज्ञान प्राप्त होना चाहिए जिनसे मानव जीवन की आवश्यकताएँ पूरी करने में मदद मिलती है। भोजन, कपड़ा और मकान आदि जीवन की मुख्य आवश्यकताएँ हैं। उन्हें पूरा करने के काम में बहुत-से लोग लगे हुए हैं। इन में घर के लोगों का पहला स्थान है। इस लिए यह अध्ययन घर से ही आरम्भ होना चाहिए। फिर गाँव और आस-पास के विभिन्न पेशों की पारी आ जायगी। और धीरे धीरे अध्ययन का यह सिलसिला अपने देश और दूसरे देशों तक जा पहुँचेगा।

इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे जैसे-जैसे समाज की आवश्यकताओं और उनको पूरा करने के नियमों से परिचित होते जायें, उनके मन में उन सब लोगों के लिए आदर की भावना पैदा होने चाहिए, जिनकी मेहनत के फलस्वरूप जीवन की सुगमतायें प्राप्त होती हैं।

मातृभाषा और साहित्य : - जैसे सामाजिक विज्ञान बच्चे के मन में नैतिक मूल्यों का अनुभव पैदा कर सकता है, वैसे ही मातृभाषा और साहित्य में नैतिक शिक्षा का काम लिया जा सकता है। मातृभाषा की शिक्षा में बच्चे को ऐसी कहानियाँ सुनाई जायें और पढ़ने के लिए दी जायें जिनमें मनुष्य के बड़े-बड़े कारनामों का वर्णन हो। मनुष्य के आचरण के महत्वशाली गुण, जैसे शक्ति और बहादुरी, बच्चे को बहुत अपील करते हैं, इसलिए इस प्रकार की कहानियाँ चुननी चाहिए। इस से बच्चे को निम्नी भावना बनाने में बड़ी मदद मिलेगी कि यह किस प्रकार का मनुष्य बनना चाहता है।

साहित्य से मनुष्य की भावनाओं में परिवर्तन पैदा होती है। इस में मनुष्य के हृदय की धड़कन सुनाई देती है और उसकी उमंगों और इच्छाओं का पत्र दिखाई देता है। साहित्य की शिक्षा से यह उद्देश्य पूरा होना चाहिए। बच्चों से राष्ट्रीय साहित्य का अध्ययन इस प्रकार करना चाहिए कि उस से उन को अपनी संस्कृति की बढ़ाई का अनुभव हो। अपनी मातृ-भाषा के साहित्य के अतिरिक्त भारत की दूसरी भाषाओं और ससार की विभिन्न भाषाओं की अच्छी-बुरी साहित्यिक रचनाओं का अध्ययन करना चाहिए ताकि बच्चे अनुभव कर सकें कि मनुष्य ने कैसे हर जगह अपने ऊँचे विचारों और कोमल भावों से मनुष्यता को आगे बढ़ाया है। इनके अध्ययन से बच्चों को मनुष्य की एकता का अनुभव होना

चाहिए और संसार के भविष्य के घारे में यह विश्वास होना चाहिए कि संसार की कौमों एक-दूसरे से मित्रता रख सकती हैं, सुख-शांति से जीवन व्यतीत कर सकती हैं और एक-दूसरे की मदद द्वारा **एक** प्रकार की उन्नति कर सकती हैं।

साधारण विज्ञान :—विज्ञान की शिक्षा भी नैतिक और सामाजिक शिक्षा का एक जरूरी भाग समझी जाने लगी है क्यों कि इस के द्वारा ही हम वर्तमान सभ्यता को समझ सकते हैं, जिसकी नींव बड़ी हद तक विज्ञान और उस के प्रयोग पर कायम है और इसकी मदद से हम जल, वायु, बिजली आदि शक्तियों को अपने बस में करके उन से मनुष्य की सेवा का काम लेते हैं।

संसार में जितनी भी भौतिक उन्नति हुई, इस में सब देशों और कौमों का भाग है और उस की उन्नति विरोधकों के सहयोग पर निर्भर है। हमलिये विज्ञान की शिक्षा से बच्चों को मिल-जुग कर काम करने और एक-दूसरे की सहायता करने की आवश्यकता का अनुभव कराया जा सकता है। इस के अनिरीकत विज्ञान की शिक्षा में बच्चों में सचाई की श्रेष्ठ की लगन पैदा की जा सकती है कि विज्ञान ने कैसे मनुष्य को अगविश्याम और दुर्भाग्यों से बचाकर अपनी समस्याओं को बुद्धि द्वारा समझने और समझने की शक्ति दी है, और वैज्ञानिकों ने सचाई की श्रेष्ठ में कैसे-कैसे कष्ट उठाये हैं और कितनी कितनी कुर्बानियाँ दी हैं। हमारे देश में इस प्रकार की शिक्षा की और भी अधिक आवश्यकता है क्यों कि यहां बहुत लोग मायकादी हैं, कई प्रकार के यद्मों में बंधे हुए हैं और परिवर्तन के लिये प्रयत्न करने में भरोसा नहीं रखते।

गणित :—गणित-ज्ञान सिद्ध से भी सामाजिक शिक्षा का

काम लिया जा सकता है। इस पे द्वारा हम उन सब सामाजिक समस्याओं को समझते हैं जो अंक के रूप में प्रकट की जाती हैं। जैसे फीमी और निजी आय और व्यय, जन-संख्या में कमी-पेशी आदि। खेती-बाड़ी, लेन-देन, व्यापार-उद्योग, वैज्ञानिक खोज और प्रति दिन के काम काज में गणित की आवश्यकता पड़ती है इसलिये इस की शिक्षा एक बड़ी सामाजिक आवश्यकता को पूरा करती है। इस के अतिरिक्त कई नैतिक गुण, जैसे ईमानदारी, संचाई आदि, जो गणित के काम में हर पग पर जरूरी हैं, बच्चों में इस विषय के द्वारा पैदा किये जा सकते हैं।

ललित कला :—कला, संगीत, नाच आदि की शिक्षा हमारे नैतिक जीवन में सीधा सम्बन्ध रखती है। इसके द्वारा हम बच्चों को सुन्दरता और बससूरती में, अच्छे और भेदे में, भले और घुरे में पहचान करना सिखा सकते हैं, और उन के ऊँचे और कोमल भावों को उभार सकते हैं। ललित कला द्वारा बच्चों को रहने-सहने का आर्ट भी सिखाया जा सकता है, उदाहरण के लिये स्कूल में भिन्न-भिन्न प्रकार के फूल लगाना और उन्हें फूलदानों में सजाना, ल्योहारों और जलसों के मोके पर स्कूल को सजाना, गांवपालों को अपने गीत और कविताएँ सुनाना, सदैव सुरा-रंग, अच्छे लगने वाले और साफ़ सुपरे फरदे पहनना, कमरे में तमचीरों को अच्छे ढंग से लटकाना, अपनी दनाई हुई चीजें, जैसे तसवीरें, सूत, करड़ा, फूल-पत्त, रिचार्ड, जापरियाँ आदि वचित तरीके से रखना ऐसे काम हैं जिन से बच्चों को रहने-सहने का आर्ट सिखाया जा सकता है।

शिल्प या उद्योग :—शिल्प की शिक्षा में सामाजिक और नैतिक शिक्षा के लिये अनगिनत अवसर हैं। सामान का ढंग से प्रयोग

करना और संभाल कर रखना, मित्त-जुल कर काम करना, एक दूसरे की मदद करना, अपने अपने स्थान पर बैठना और काम करना, काम से सम्बन्धित जो जिम्मेदारियाँ, जैसे दस्तकारी की चीजों को बाँटना, इकट्ठा करना और कम-चार रखना आदि लागू होती हैं, उन्हें पूरा करना। इस प्रकार की अच्छी आदतें शिल्प की शिक्षा द्वारा बच्चों में पैदा की जा सकती हैं जिन का आधार इन सम्बन्धों पर है जो अध्यापक और बच्चों के बीच और बच्चों और बच्चों के बीच काम करते हुये पैदा होते हैं। किसी भी काम के विभिन्न भागों की ओर ध्यान देना और उसमें सफलता प्राप्त करने के लिये हर समय होशियार और सचेत रहना, अपनी जगह एक आवश्यक चीज है, परन्तु शिल्प में तो इसके दिना काम चल ही नहीं सकता आम किताबी तालीम में किसी विषय या उसके एक भाग की तैयारी के सम्बन्ध में मनुष्य को धोखा हो सकता है अर्थात् वह यह समझ सकता है कि उस ने दिया हुआ काम पूरा कर लिया है, चाहे वास्तव में ऐसा नहीं हो। क्योंकि इस काम में अपने आप कोई ऐसी रोक नहीं होती जिस से उस को अपनी कमजोरी का पता लग सके, और वह धोखा खाने से बच जाये। परन्तु शिल्प का काम इसमें बिल्कुल भिन्न है। उदाहरण के लिये, मेज बनाने में इस प्रकार के धोखे की संभावना नहीं है। इस में यदि चूल् ठीक नहीं बनो या तख्तों को ठीक ढंग से समतल नहीं किया गया, तो इसका काम करनेवाले को शीघ्र ही पता लग जायगा, क्योंकि इन त्रुटियों के कारण या तो मेज बनेगी ही नहीं और जैसे-तैसे यदि बना भी दी जाय, तो वह बुरी लगेगी, और उसको काम में लाने में रुकावट पड़ेगी।

ऊपर के पण्यन से यह बात स्पष्ट हो जानी चाहिये कि केवल कहने, सुनने और नैतिक हिस्से कहानियाँ सुनाने और पढ़ाने

से नैतिक शिक्षा नहीं हो सकती। हर चीज चाहे मानसिक हो या शारीरिक, नैतिक हो या कलात्मक, केवल अभ्यास और अनुभव से सीखी जा सकती है। इस लिये नैतिक शिक्षा के लिये अधिक से अधिक तजर्बे की आवश्यकता है। इस लिये नैतिक शिक्षा के लिये अधिक से अधिक अवसर देने चाहियें। स्कूल में एक अच्छे वातावरण, एक अच्छे सामूहिक जीवन की व्यवस्था करनी चाहिये जिस में अधिकारों और कर्तव्यों का नियम विभाजन हो, जिसे बच्चे छुरी-छुरी स्वीकार करें और सामूहिक जीवन को सफल बनाने के लिये अपने कर्तव्यों को शौक और मेहनत से पूरा करें और अपने अधिकारों से उचित लाभ प्राप्त करें। इस प्रकार वे एक क्रियात्मक जीवन द्वारा महत्त्वशाली नैतिक सिद्धान्त सीखेंगे। स्कूल के सामाजिक जीवन की व्यवस्था इस प्रकार करनी चाहिये कि बच्चे क्रियात्मक रूप में उन अनुभवों को प्राप्त करें जिन पर नैतिकता का आधार है, और उनके पढ़ने, लिखने, खेलने, कूदने के सारे कार्य-कलापों में पारस्परिक सहायता और सहयोग का वही नियम व्यवहार में लाया जाय जिस के ऊपर सामाजिक जीवन कायम है।

बच्चों की सौन्दर्य-सम्बन्धी शिक्षा:—पुरानी तालीम में जिस चीज की ओर शायद सब से कम ध्यान दिया जाता था, वह थी सौन्दर्य-संबन्धी शिक्षा। गिनपढ़ और कम पढ़े-लिखे लोगों का तो कहना ही क्या, अच्छे पढ़े-लिखे लोगों में भी बहुत कम लोग ऐसे हैं जिन्हें सुन्दरता का ठीक भान हो, जो सुन्दर और भद्दी चीजों में पहचान कर सकते हों, जो अपने घर और जीवन में काम आने वाली चीजों का चुनाव करते समय सुन्दरता का ध्यान रखते हों। इस लिये वैज्ञानिक शिक्षा में कला पर जोर दिया गया है, ताकि अपने

वाली पीढ़ी की शिक्षा में सौन्दर्य-संबंधी विषयों को ठीक स्थान दिया जा सके।

वेसिक शिक्षा-प्रणाली में कला, संगीत और नाच आदि की शिक्षा का वर्णन करते हुए बताया गया है कि—

1. बच्चों को शकलों और रंगों को पहचानने और उनमें अंतर जानने का अभ्यास कराया जाय।

2. बच्चों में शकलों को याद रखने और उन्हें रंग और रेखा द्वारा प्रकट करने की योग्यता पैदा की जाये।

3. बच्चों को प्रकृति की सुन्दर वस्तुओं और कला के नमूनों को समझने और उनके सराहने के योग्य बनाया जाय।

4. बच्चों में घर और स्कूल को समझने का सलीका पैदा किया जाय।

5. बच्चों को अभ्यास कराया जाय कि वे दस्तकारी में बनाई जानेवाली चीजों का नकशा सोचें और फिर उसके अनुसार उस चीज को बनायें। जैसे कपड़ा या दरी बुनने या मेज बनाने में पहले हमका डिजाइन कागज पर बना लें।

6. बच्चों को कुछ अच्छे गाने याद हो जायें और उन्हें अच्छे गाने की पहचान हो जाय। बच्चों में स्वर और ताल का जो शौक होता है, उसे उन्नत करने के लिये उन को दोनों हाथों के साथ गीत के साथ-साथ ताली बजाना सिलाया जाय। इच्छे मित्रकर गाने पर विरोध और दिया जाय और कदम मित्रा कर एक विरोध ताल में चलने का अभ्यास कराया जाय। बच्चों के लिये कवितायें और गीत बड़े ध्यान से सुने जायें और उनमें कौमी गीत, लोक-गीत और मोसमी गीत शामिल हों। कुछ गीत ऐसे भी होने चाहियें जो

दस्तकारी और शारीरिक शिक्षा के साथ-साथ गाये जा सकें।

कला की महत्ता:—प्रायः लोग अपने विचारों और भावनाओं को प्रकट करने के लिये बोली या कलम का सहारा लेते हैं, प्रशु से काम लेनेवाले बहुत कम लोग हैं, इस लिये कि अधिकतर लोग प्रशु का प्रयोग नहीं जानते। परन्तु मनुष्य को कला की भी उतनी ही आवश्यकता है जितनी कि भाषा की। कभी कभी भाषा मन की बात को उतनी अच्छी तरह प्रकट नहीं कर सकती जिस खूबी और सफलता से उसे कला द्वारा प्रकट किया जा सकता है। इसलिये बच्चे की शिक्षा में कला को अपनी आत्म-अभिव्यक्ति का एक साधन समझ कर स्थान देना चाहिये। स्पष्ट है कि यह उद्देश्य दूसरों की नकल करके प्राप्त नहीं हो सकता, जो प्रायः कला की शिक्षा में विधि के रूप में प्रचलित है।

कला की शिक्षा कब आरम्भ की जाय ?—सौन्दर्य का भाव पैदा करने के लिये किसी विशेष समय का इंतजार करना व्यर्थ है। बच्चा जब किसी साथी को अच्छे वस्त्र पहने देखता है और चाहता है कि वह भी वैसे ही कपड़े पहने, जब वह सुन्दर और रंग-बिरंगे फूलों की बगारियाँ को देखता है और प्रसन्नता से नाचने लगता है, जब रंगीन और सुन्दर चित्र या खिलौने को देख कर उसका चेहरा खिल जाता है, जब वह घर या स्कूल में कोई चीज बेढंगी तरह पड़ी देखता है और उसको ठीक तरह रखने की कोशिश करता है, तो समझना चाहिए कि उस में सौन्दर्य का भाव पैदा हो रहा है। यदि बच्चे को उस चीज से प्रसन्नता प्राप्त हो जो साफ सुपरी और सुन्दर है और उस चीज से तकलीफ ॥ जो गंदी-मन्दी और धुरी है तो हम कहेंगे कि उस में सौन्दर्य को परखने की योग्यता पैदा हो गई है।

यह योग्यता केवल कला और संगीत की शिक्षा से पैदा नहीं की जा सकती; इस के लिए बच्चे के सारे जीवन को संवारने की आवश्यकता है।

कला के काम की मंजिलें:—यह नहीं समझना चाहिये कि बच्चा आरम्भ से ही अपने विचारों को सारु तौर पर रेखा और रंग द्वारा प्रकट कर सकता है या यह कि आर्ट की नियमानुसार शिक्षा स्कूल में प्रवेश करने के दिन से ही आरम्भ की जा सकती है। बच्चे को इस काम में तीन मंजिलों से गुजरना पड़ता है। पहली मंजिल पर बच्चा कला की सामग्री को केवल प्रयोग करके देखना चाहता है कि यह क्या चीज है और उस से यह क्या कुछ कर सकता है उस का उद्देश्य किसी विचार को प्रकट करना नहीं होता। बच्चे को रंग और कागज देकर देखिये कि यह क्या करता है। यह कागज पर सीधी-टोढ़ी रेखाएँ खींचेगा। इस से उसका उद्देश्य विचार प्रकट करना नहीं, अपितु यह ऐसा केवल इस लिए करता है कि यह इस तरह पता लगाना चाहता है कि यह क्या चीज है और इस से इस को खुरी प्राप्त होती है। जब यह इस क्रिया को कुछ समय करता रहता है तो उसका मन भर जाता है और उसको सीधी-टोढ़ी रेखाएँ खींचने से संतोष नहीं होता। अब यह अपने किसी विचार को रेखा और रंग द्वारा प्रकट करने की कोशिश करता है। परन्तु यहाँ भी उस का उद्देश्य यह नहीं होता कि दूसरे उसके विचार को समझे, यह दूसरों तक अपना विचार पहुँचाये। उसको केवल इतनी-सी बात से संतोष हो जाता है कि उसने अपने विचार को प्रकट कर दिया है। इसके लिये यह जरूरी नहीं कि दूसरे भी समझ सकें कि उस ने अपनी गस्वीर में क्या दिखाने का यत्न किया है। यह कला

के काम की दूसरी मंजिल है, जिसमें बच्चा चिन्हों और संकेतों द्वारा किसी विचार को प्रकट करना चाहता है। अपनी बनाई हुई तस्वीर का अर्थ वह आप तो समझता है, परन्तु दूसरे उसे मुश्किल से ही समझ सकते हैं।

यदि किसी को बच्चे से दिलचस्पी हो और वह पूछे तो बच्चा बताने का यत्न करता है कि उसने अपनी तस्वीर में क्या चीज बनाई है। संकेत की मंजिल की तस्वीरें प्रायः बच्चों को हास्यास्पद ही लगती हैं। न उनमें समानुपात होता है और न शुद्धि। हो सकता है कि तस्वीर में मनुष्य को केवल पांच-छः रेखाओं से दिखाया गया हो और उसके हाथ उसके कद के बराबर हों, उसकी आंखें कानों से मिठी हुई हों, उसका सिर उसके बील-बील से बहुत बड़ा दिखाया गया हो। देखने में यह तस्वीर भौंडी और व्यर्थ लगती है। परन्तु हो सकता है कि इन दोषों के होते हुए भी बच्चा अपने विचार प्रकट करने में सफल हो गया हो। बच्चे को इस मंजिल पर इस बात की चिंता नहीं होती कि दूसरे उस की बनाई हुई तस्वीर में यह ही चीज पायेंगे या नहीं, जिस को उसने प्रकट किया है। यदि वह अपनी इस भौंडी और भौंडी तस्वीर से संतुष्ट है तो इसे काफी समझता चाहिये। संकेत की मंजिल से बच्चा धीरे-धीरे उस मंजिल में पांच रखता है, जहां वह अपने विचारों को उनके वास्तविक रंग-रूप में दिखाना चाहता है और उनको संकेत के रूप में प्रकट कर के उसे संतोष नहीं होता। वह अपने विचारों को तस्वीर द्वारा दूसरों तक पहुँचाना चाहता है। अब उसकी इच्छा होती है कि लोग उसकी तस्वीर को समझें। इस मंजिल पर वह ठीक तस्वीर बनाने में अभ्यापक की मदद खुरी से लेना चाहता है। इसलिये यहां अभ्यापक को चाहिये कि वह बच्चे को उसकी बनाई हुई तस्वीर

की प्रुटियों से परिचित कराये और ठीक ढंग बताये, उसको धीरे धीरे संकेत की मंजिल से वास्तविकता की ओर ले जाये और नमूने की नकल कराने की जगह उसको अपने आप उन चीजों की तस्वीर बनाने दे जो उसके अनुभव और निरीक्षण में प्रायः आती रहती हैं।

धैमिक उद्योग, वागवानी और दूसरी सामाजिक और मनो-रञ्जक क्रियाओं में बच्चा रोजाना नई चीजें देखना और तजरके करता है। कला की शिक्षा में इनसे पूरा-पूरा लाभ प्राप्त करना चाहिये। बच्चा जो कुछ बनाये, उस को सशुभ्रमूर्ति से देखना चाहिये। आरम्भ में उसकी कुछ भूतों की उपेक्षा की जा सकती है। उदाहरण के लिये, बच्चा यह बात मुरादिल से समझता है कि मकान की तस्वीर में एक का एक पक्ष, जिस पर सूर्य का प्रकाश पड़ता है, प्रकाशमय और दूसरा पक्ष, जो छाया में रहता है, प्रकाशहीन दिखाना चाहिये। इस प्रकार की बारीकियों पर शुरू से ही जोर देने में कर दे कि बच्चे में निश्चय पैदा न हो जाय और फिर यह आज़ादी और सुरी में तस्वीर न बनाये। इसलिये इस मंजिल पर बच्चे को केवल उन मोटो-मोटी बातों का ध्यान दिलाइये जिनको यह सुगमता से समझ सकता है और जिन पर यह अभिज्ञ कर सकता है।

शिक्षण-विधि:—मीमने और मिथ्याने की पहली शर्त नैपथ्य है। यदि आनन्द और खेल में चार्ट के लिये उचित हास्य पैदा कर सकें, उन व्यक्तियों में काम ले सकें जो बच्चों के दैनिक जीवन में पैदा आते हैं तो न केवल बच्चों को चार्ट मीमने के लिये नैपथ्य करने में मदद मिलेगी, बल्कि वे उनको आसानी से मीम

हैंगे। कक्षा में अच्छी-अच्छी तस्वीरे इकट्ठी करके, पत्थर की सुदाई और बुतकारी, पच्चीकारी के नमूने दिखाकर, मिट्टी की सुन्दर चीजें और उद्योग के अच्छे-अच्छे नमूने पेश करके, सुन्दर और देखने योग्य स्थानों की सैर कराके आप बच्चों के दिल में कला का शौक पैदा कर सकते हैं। परन्तु यह तब ही हो सकता है जब आप को खुद भी कला की रसिकता हो और कला की चीजों से सच्चा आनन्द प्राप्त हो। कक्षा में जानवरों, पक्षियों, बच्चों, प्राकृतिक दृश्यों और भिन्न-भिन्न मानवीय कार्य-कलापों की बड़ी-बड़ी रंगीन तस्वीरें लगाइये, कभी कभी उन तस्वीरों या कला के दूसरे नमूनों के बारे में, जो कक्षा में मौजूद हों, बच्चों से बातचीत कीजिये और उनको बताइये कि इन में क्या सुन्दरता है। इस प्रकार की अनौपचारिक बातचीत से धीरे-धीरे बच्चों में सौन्दर्य का अनुभव पैदा होगा और वे आप भी सुन्दर चीजें बनाने का शौक प्रकट करेंगे।

बच्चों में इस प्रकार जो रुचि पैदा की जाय, उसे प्रयोग करने के लिये अवसर तलारा करने चाहिये। पढ़ाई-लिखाई में, शिल्प और प्राकृतिक अध्ययन के काम में, खेल-कूद और नाच-संगीत में, ड्रामा करने और त्योहार मनाने में और इसी तरह स्कूल से बाहर घर, बाजार और दुकान आदि के दृश्यों और घटनाओं में कला-शिक्षा की बड़ी संभावनायें हैं।

कला-शिक्षा में नियमों और सिद्धांतों का स्थान :— लेख-रचना की तरह आर्ट में भी शुरू में इस बात पर जोर देना चाहिये कि किस चीज को प्रकट किया गया है, न कि कैसे प्रकट किया गया है। परन्तु धीरे-धीरे बच्चे को कला के नियम और ढंग भी सिखाने चाहिये। एक मंजिल पर पहुँच कर बच्चा आप अपनी बनाई हुई चीज से संतुष्ट नहीं होता, इसलिये कि ठोक ढंग न

जानने के कारण वह मही और बुरी लगती है। जैसे बच्चे आवश्यकता अनुभव कराये बिना कला के नियम बताना बच्चे विकास में रुकावट डालता है, उसी प्रकार उस समग्र नियम सिखाना हानिकार है जबकि बच्चा सीखने के लिये तैयार हो आरम्भ में बच्चे को रंग देकर इस प्रकार का उपदेश करना कि नीले रंग से आकार बनाओ और हरे से घास और दूसरे रंगों को हाथ न लगाओ, उसकी उपज को रोकना है। इसलिये शुरू में उसे आज़ादी से रंगों का प्रयोग करने देना चाहिये। परन्तु कुछ समय तक अपनी इच्छानुसार रंगों के प्रयोग के बाद यदि बच्चा इस नियम को अपने आप समझे कि किसी तस्वीर को बनाने में उसके प्राकृतिक रंग का ध्यान रखना चाहिये, तो फिर उसे उस नियम से परिचित कराना आवश्यक होगा।

जब आर्ट के नियम और सिद्धांत सिखाने का समय आ जाय तो इस का तरीका यह होना चाहिये कि अध्यापक किसी तस्वीर को स्वयं बोर्ड पर बना कर बच्चों का ध्यान नियम की ओर दिखाये और फिर उसको दूसरी ओर पलट कर बच्चों से यही तस्वीर बनवाये और अन्त में अपनी बनाई हुई तस्वीर से उनकी तस्वीर की तुलना कराये। यशं इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि बच्चे अपनी कल्पना और स्मरण-शक्ति से काम लेकर तस्वीर बनायें, अध्यापक की तस्वीर की नकल न करें।

कला और ड्राइंग के काम में उस चीज़ को ध्यान से देखने पर जोर देना चाहिये जिस की तस्वीर बच्चा बनाना चाहता हो। जैसे, यदि बच्चे तकली, चूल्हे, बैंगन, टमाटर आदि की तस्वीर बनाते हैं तो पहले उनका निरीक्षण करना चाहिये कि उन के कौन-कौन से भाग हैं और उनका आपस में क्या संबंध है, भिन्न-भिन्न भागों

के साइज़ ॥ क्या अनुपात है अर्थात् एक भाग दूसरे से कितना बड़ा या छोटा है। इस चीज़ को मापने के बिना केवल देख कर अटकल से मालूम करना चाहिये।

कई अध्यापक इस बात पर जोर देते हैं कि बच्चा तत्पर बनाने से पहले निश्चय करले कि वह तस्वीर में क्या-क्या दिखाना चाहता है और फिर उसको बनाना आरम्भ करे। परन्तु यह ठीक नहीं है। कभी-कभी बच्चा एक विचार को सामने रख कर तत्पर बनाना शुरू करता है, पर जैसे-जैसे वह इस विचार को तस्वीर द्वारा प्रकट करता जाता है, उसके विचार में परिवर्तन और विस्तार पैदा होता जाता है, कुछ और चीज़ें उसके मन में आजाती हैं जिन्हें वह अपनी तस्वीर में स्थान देना चाहता है। इस तरह उसकी तत्पर आगे बढ़ती है। उस तस्वीर से बहुत भिन्न होती है जिसे वह शुरू में बनाया चाहता था। इसलिये यदि इस बात पर जोर दिया जाय कि तत्पर खींचने से पहले उस के सांगोपांग स्वरूप का निश्चय कर लिया जा तो भय है कि बच्चे की कल्पना सीमित हो कर रह जायगी।

शुरू में बच्चों की अंगुलियों के पट्टे इतने कोमल होते हैं कि उनके लिये पेन्सिल से काम करना हानिकारक है। बच्चा खड़िया मिट्टी, चारू या कोयले का टुकड़ा सुगमता से पकड़ सकता है और उस से आजादी के साथ मोटा-मोटा ड्राइंग का काम कर सकता है और जैसे-जैसे उसको हाथ और बाजू के पट्टों पर कानू होता जाता है, वह ड्राइंग का बारीक काम करने के योग्य होता जाता है और किसी चीज़ के प्रत्येक अंग और उपाङ्ग उस तस्वीर में दिखाने यत्न करता है, जैसे फूलों के सुन्दर विचित्र चिह्न, पत्तों का रंग, रस की गांठ के बल आदि।

विचारों की सफ़ाई और हाथ पर कानू प्राप्त होने के साथ

साथ बच्चा ठोस चीजों की प्रेकीदगियों को समझने और उनकी ठीक तस्वीर बनाने की ओर झुकता है। यहां केवल किसी चीज का आकार-प्रकार ही महत्वशाली नहीं होता अपितु उसको हर पक्ष से समझने और देखने की आवश्यकता होती है। इस तरह ड्राइंग का संबंध पाठ्यक्रम के अन्य विषयों से भी हो जाता है। उदाहरण के लिये, किसी जीव-जंतु की तस्वीर बनाने के लिये बच्चे को यह जानना चाहिये कि यह किस प्रकार का जानवर है, कहाँ रहता है और कैसे उसके रंग-रूप पर उसके वातावरण का क्या प्रभाव पड़ा है। जैसे, गर्दन लम्बी क्यों है? उसके सिर, अंगूठे या पंजे क्यों हैं? आदि। यदि कोई चीज मनुष्य को बनाई हुई है तो प्रश्न होता है कि यह किस काम के लिये है? यह कैसे बना और किसने बनाई है? उसकी ऐसी शक्ल क्यों है? उसका मुँह, पाये या दस्ते इस प्रकार क्यों बनाये गये हैं? आदि। इस तरह ड्राइंग के पाठ को शिल्प, साधारण विज्ञान, सामाजिक शिक्षा या मातृभाषा के पाठों से संबंधित किया जा सकता है।

काम के समय इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि बच्चों में कोई घुरी या हानिकारक आदत पैदा न हो। उन्हें ठीक तरह बैठने का विशेष रूप से उपदेश देना चाहिये कि वे शरीर को सीधा रखें ताकि पीठ में झुकाव और कमर में तिरछापन पैदा न हो और ड्राइंग करते समय पूरी मुमाओं से काम लें ताकि अंगुलियों के कोमल पदों पर अधिक दबाव न पड़े। मूँश या सड़िया अंगूठे और पदली अंगुली के बीच हल्के से पकड़ें, अंगुलियों के पदों को अधिक जोर से न दबाएँ। ड्राइंग बोर्ड की ऊँचाई बच्चे की आँख के सम-तल होनी चाहिये और रोशनी बाईं ओर से आनी चाहिये। तस्वीर बनाते समय लिबास और फर्श की सफाई का ध्यान रखना

मो ज़रूरी है। खयाल रखिये कि बच्चा रंग में कपड़ों और फुश को बचाकर रखे।

काम के समय यदि फुश पर रखी कागज बिछा दिया जाय तो फुश सुरक्षित रहता है। तस्वीर में रंग भरते हुये इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि बच्चे मृश को रंगदान के किताबों पर निचोड़ लें ताकि तस्वीर पर रंग बिना आवश्यकता के इधर-उधर बहता न रहे।

फुला का काम:—फुला के काम के अलग-अलग रूप हैं। इन में से कुछ का वर्णन नीचे किया जा रहा है जिन्हें बेसिक स्कूल में अपनाया जा सकता है।

उतारा लेना, काटना और चिपकाना:—रंगीन कागज पर भिन्न-भिन्न चीजों, जैसे पृष्ठ के पत्तों, फलों और फूलों की आकृतियों को नकल किया जाय। यह नकल हाथ की बनाई हुई या छपी हुई तरतीबों की मदद से की जा सकती है। इस के उपरांत उन्हें कैची से काट कर किसी सफेद कागज पर चिपकाना चाहिये।

केवल रेखाओं द्वारा विचारों को प्रकट करना (Stick figures):—मनुष्य की तस्वीर केवल कुछ रेखाओं द्वारा बनाई जा सकती है और उसकी भिन्न-भिन्न गतियों को प्रभावशाली ढंग में प्रकट किया जा सकता है। इसी तरह अष्टाक्षर और गोल शबलें चिट्ठियों और जानवरों की ड्राईंग करने में भीय का काम देती हैं। विरोध करके छोटी बड़ानियों को इस ढंग में प्रकट करना मनोरंजक होता है। अध्यापक कुछ चीजें तर्ज पर बना कर दिखाये और बच्चों को यह कि वे अपनी मन-भानी कोई बड़ानी या क्रिया रेखाओं के द्वारा प्रकट करें।

तस्वीरें बनाना:—बड़े बच्चे अपने दैनिक प्रयोग की चीजों

या प्राकृतिक दृश्यों को यही रूचि में तस्वीरों में प्रकट करते हैं। यकीन की बनाई हुई तस्वीर में यदि कोई कमी रह जाय तो अध्यापक चाहिये कि वह उसी किम्ब की कोई अच्छी-सी तस्वीर पेश करे। बच्चों की तस्वीर की उस से तुलना करवाये। इस तरह बच्चों अपनी गलती का पता लग जायगा और वे इसको ठीक करने को शिरा करेंगे।

पोस्टर तैयार करना:—बच्चे पोस्टर के लिये कोई विषय चुनें, तो अच्छा है। जैसे स्वास्थ्य और सफाई-संबंधी पोस्टर बनाये या अपने ड्रामे का विभापन तैयार करें। एक बड़े तख्ते पर कागज चिपका दिया जाय और पूरा होने पर उसको श्रेणी या स्कूल को सजाने के काम में लाया जाय।

डिजाइन बनाना:—यह बच्चों के लिये मनोरंजक कार्य है। डिजाइन में सफलता की निर्भरता इस बात पर है कि बनानेवाले की आकृति, रूप और रंग का कितना अनुभव है और इनको व्यक्त करने में वह कहां तक उपज और मौलिकता से काम ले सकता है। डिजाइन में जो बात सब से अधिक अपील करती है वह है उसका “अच्छातपन” इस में किसी शक्ल को एक विरोध क्रम में बार-बार दुहराया जाता है डिजाइन बनाने के अभ्यास का मौका यह है कि बच्चों से कान्तियां, मजमून, चुटकले, पहेलियां आदि अलग-अलग किताबों के रूपमें लिखावाइये और उनके टाइटल पेज पर डिजाइन बनवाइये या स्कूल या श्रेणी की हस्तलिखित पत्रिका का कवर तैयार करवाइये जिस पर कोई सुन्दर डिजाइन हो। शुरू में बिन्दु, रेखा, वर्ग, त्रिभुज वृत्त आदि शक्लों में दो तीन को भिन्न भिन्न क्रम से दुहरा कर नये डिजाइन बनाये जा सकते हैं। बाद में किसी फूल, पत्ती पक्षी, जानवर आदि की शक्लें डिजाइन बनाने में प्रयोग की जा

सकती हैं। डिजाइन का काम पोस्टर बनाने में भी कराया जा सकता है।

कला के लिये सामानः—प्रायः यह प्रसिद्ध है कि कला के काम में बहुत खर्च होता है इसलिए यह गांव के स्कूल के बस से बाहर है। परन्तु यह ठीक नहीं। जहां तक हो सके, हमें अपनी कला में ऐसी चीजों का प्रयोग करना चाहिये जो हमारे चारों ओर प्राकृतिक ढंग से मौजूद हैं, और जो आसानी से प्राप्त की जा सकती हैं। यदि कीमती मसाले और सामान की मदद से सुन्दर चीजें बना ली भी जायें तो कोई प्रशंसा योग्य-वात नहीं। परन्तु सादे मसाले से कला के सुन्दर नमूने तैयार करना निस्संदेह बड़ी बात है। इस में कल्पना, उपज, समझ-बूझ और विशेष ज्ञान की आवश्यकता है। परन्तु इस का भाव यह नहीं कि यदि अच्छा मसाला मिल सकता हो तो भी उसे प्रयोग में नहीं लाना चाहिये। कीमती चीजों का प्रयोग भी होना चाहिये परन्तु विशेष अवसरों पर और आवश्यकता के समय। चूंकि गांव के स्कूल में ऐसे अवसर बहुत कम आते हैं और यहां अधिक कठिनाइयों के कारण कीमती चीजें नहीं मिल सकती, इसलिये यहां केवल ऐसे मसालों का वर्णन किया जायगा जो आसानी से ही थोड़े-वैधे खर्च करने से तैयार हो सकते हैं।

शुरू में डाइंग के काम के लिये यदि कला में काफी संख्या में तल्ले हों और उन्हें इतना ऊंचा लगाया जा सके कि बच्चे आसानी से उन पर काम कर सकें, तो बहुत ही अच्छा है। परन्तु प्रायः गांव के स्कूलों में यह सहूलते भी प्राप्त नहीं हैं, ऐसी हालत में कमरे के फर्श से काम लेना चाहिये। यदि फर्श कच्चा हो तो उसे समतल करके चूख पर खड़िया-मिट्टी या कोयले से तस्वीर बनाई जा सकती है। या रेत की मोटी-सी तह जमा कर उस पर लकड़ी की नोक से शक्के

बनाई जा सकती है। रेत पर यदि थोड़ा-सा पानी छिड़क लिया जाये तो उससे तिलोने और नमूने भी बनाये जा सकते हैं। दीवार का कुछ भाग भी बोर्ड का काम दे सकता है। भूमि या फर्श पर तस्वीर बनाने के लिये निम्नलिखित रंगीन मसाले काम में लाये जा सकते हैं:—

सफेद—चावल का आटा।

पीला—पिसी हुई हल्दी में थोड़ा-सा चावल का आटा मिला दिया जाय।

काला—फांयले को पीस लिया जाय।

लाल—गेरू के चूर्ण में थोड़ा-सा चावल का आटा मिला दिया जाय।

इसी प्रकार से अन्य चीजों से और तरह के रंग तैयार किये जा सकते हैं। जिन इलाकों में पत्थर के रंग आसानी से मिल जाते हैं, उन्हें बारीक पीस कर या घिस कर और छान कर प्रयोग किया जा सकता है। कई स्थानों पर कई रंगों की मिट्टी मिलती है, जैसे पाँड़ और पोला आदि। उसे भी फर्श या तख्तों पर मामूली तस्वीर बनाने के काम में लाया जा सकता है। यह बात याद रखनी चाहिये कि रंगों को बहुत पतला न किया जाय; वे इतने गाढ़े रखे जाय कि आसानी से प्रयोग किये जा सकें।

बच्चों से काले तस्ते पर अभ्यास कराना बहुत लाभदायक है। यदि कक्षा में एक काला तस्ता हो तो उसे बच्चे बारी-बारी प्रयोग में लायें। काले तस्ते पर काम खड़े हो कर करना चाहिये। शक्ति बनाने समय पूरी भूजा विज्ञान सीधी, शरीर और बोर्ड के साथ समकोण बनायी हुई रखनी चाहिये, हाथ को कंधे से घुमाना चाहिये, दुबली

से नहीं। गांव में स्त्रियां -स्वीदरों के अवसर पर जो रंगीन शक्लें रंगोली, अलपना आदि बनाती हैं, वे भी बच्चों को सिखानी चाहियें।

डाइंग सिखाने का एक सरल ढंग यह है कि एक बांस के एक सिरे को कुछ लम्बा चीर लीजिये। यह सिरा छोटी-मोटी चीज को पकड़ने के लिये चिमटे का काम देगा। निचला सिरा गीली मिट्टी में गाढ़ दोजिये और बांस को एक लैम्प (अथवा कोई अन्य रोशनी) और एक कागज के धीधमें ऐसे रखिये कि चीज की छाया कागज पर पड़े। लैम्प को आगे या पीछे करने से छाया का आकार छोटा-बड़ा किया जा सकता है। माडल डाइंग (नमूने के अनुसार शक्ल बनाना) सिखाने के लिये आप बांस की तरावियों या कागज या गत्ते से कुछ नमूने बना लीजिये; जैसे घृत, एक घृत को छूते हुये दो घृत, पिरामिड या गज्जर के आकार की आकृति या बेलने की शक्ल आदि। इन सब शक्लों से छाया ऊपर बताये हुये ढंगों से कागज पर डालिये और बच्चों से उनकी तस्वीर बनवाइये। कला के काम में बच्चों को कुछ मिट्टी के नमूने भी बनवाइये। इसके लिये नर्म और बिकनी मिट्टी अच्छी रहेगी। मिट्टी को गीला रखने के लिये उसको एक गढ़े में ढक कर रखना चाहिये।

लकड़ी की तस्वीर को चिह्ना करके उस पर भी छद्रिय मिट्टी या मृदा से तस्वीर बनाई जा सकती है। यदि मृदा न मिल सके या मृदा के योग्य बारीक काम न हो, तो लकड़ी के एक सिरे पर तर्ज लपेट कर काम जिया जा सकता है। शुरू में ऊँट के बाल पाला चौड़ा मृदा प्रयोग कराना चाहिये, ताकि बच्चों की तस्वीर बनाने में बहुत समय न लगे। कागज की जगह अक्सर कागज का

में लाना चाहिये। इस को दीवार या काले तस्ते पर चित्र कर ब्रुश और रंग से इस पर तस्वीर बनानी चाहिए। यह कागज सस्ता होता है यद्यपि बढ़िया नहीं होता। परन्तु इसमें कोई हर्ज नहीं है, क्योंकि नौसिखिये को अधिक बढ़िया कागज नहीं चाहिये, उसे तो बहुत-सा कागज चाहिए। किसी प्रकार का ब्रुश न मिलने की दशा में आप खजूर या नीम का ब्रुश तैयार करवा सकते हैं और उससे तस्ती पर तस्वीर बनवा सकते हैं। खजूर या नीम का ब्रुश बनाने के लिए यह करना चाहिए कि वृक्ष से छोटी और बारीक हरी टहनी को काट लीजिए और उसके एक सिरे को इस प्रकार कूटिये कि उसके बारीक रेशे अलग-अलग हो जायें। मामूली काम के लिए इस तरह का ब्रुश पालू है। काम समाप्त करने के बाद ब्रुश को भली प्रकार धोकर सुखा लेना चाहिए।

जहाँ तक हो सके, बच्चों को कला के काम में रबड़ का प्रयोग नहीं करने देना चाहिए। ड्राइंग में रबड़ का बार-बार प्रयोग सीखने वाले के अन्दर कमजोरी और मोड़ताजी-सी पैदा कर देता है। वह न तो ठीक तरह सोच सकता है और न ही ठीक काम कर सकता है। यदि शुरू में बच्चे से काले तस्ते या स्लेट पर ड्राइंग कराई जाय तो रबड़ का प्रयोग करने की आवश्यकता नहीं रहेगी। कागज पर ड्राइंग बनाने के लिए सदैव नर्म पैन्सिल प्रयोग करनी चाहिए। पैन्सिल को बीच से हलके हाथ से पकड़ना चाहिए। जब तक शकल ठीक न बन जाय, उस समय तक रेखायें हलकी रखनी चाहिए, और शकल ठीक बन जाने के बाद उन्हें गहरा कर देना चाहिए। ऐसा करने से रबड़ की कम आवश्यकता पड़ेगी। स्लेट भी बड़े काम की चीज़ है, परन्तु इस पर सफेद पैन्सिल या सड़िया

मिट्टी से काम नहीं करना चाहिए क्योंकि इस से आंखों पर बड़ा खोर पड़ता है। स्लेट पर रंगीन पैनसिल का प्रयोग करना चाहिए। बैठ कर काम करने के लिए डालघां बैस्क से सुविधा होती है। जहां तक हो सके, बैठ कर काम करते समय पीठ थिलकुल सीधी रखनी चाहिए।

पैस्टल रंग (रंगीन पैनसिल) का भी आर्ट के काम में प्रयोग किया जाता है। इस से प्रायः गत्ते, या काले या स्याही मोटे कागज पर तस्वीर बनाई जाती है। काईंग के विशेष विशेष भागों को पहले हलके हाथ से रंग देना चाहिए। फिर इन रंगे हुए भागों पर दूसरे रंगों से बारीक काम करना चाहिये। यदि गहरे रंग तस्वीर में दिखाने हों तो पहले सफेद रंग से सतह तैयार कर लेनी चाहिए और फिर दूसरे रंग लगाने चाहिए। कुछ लोंग रंग लगा कर उसे अंगुली या कपड़े में घिस देते हैं। परन्तु इस तरह रंग भरा हो जाता है। जब तक अधिक आवश्यकता न हो, रंग को इस तरह घिसना नहीं चाहिए।

आरम्भ में बच्चों को आर्ट सिखाने के लिए और भी कुछ सामान की आवश्यकता होती है, जैसे—कागज (सादा और रंगीन) और कागज काटने की कैंची। बच्चों को घरनी पसंद में कागज की विभिन्न शक्लें, जैसे पूज पत्तियां घेत आदि काटने दीजिए। बच्चों को भिन्न भिन्न प्रकार की शक्तों से परिचित कराने के लिए रंगीन बीज (जैसे :— इमली, शरीर आदि के बीज), दालें, पत्थर के टुकड़े आदि एक विशेष क्रम से रस कर कई प्रकार की शक्लें बनाई जा सकती हैं। पहले आद आने हाथ से शक्तों के साके सीच दीजिए और फिर बच्चों में इन साके में बीज या दूसरी चीजें रसपाए।

द्रोण के लिए क्रियात्मक रोग-गणित का जानना बहुत जरूरी है। क्रियात्मक रोग-गणित मरुतों, बाग-बागीचों और सजावट की चीजों के जरूरी बनवा कर सिलाना आदि। बरबो हो बनाना आदि। किरकार की मदद के बगैर भूमि पर घुल के रोना जा सकता है, वल के परावर-परावर भाग कैसे किए जा सकते हैं, भूमि के जोड़ोंर दुकने के चारों कोने के रोना सजावट बनाए जा सकते हैं, पैमाने के बगैर किसी चीज के रोना या चार परावर भाग कैसे किए जा सकते हैं।

गणना के मिश्रण:—बसिक रूप के अर्थशास्त्र प्रायः कहा में भली प्रकार परिचित नहीं होते इसलिए वे बहुधा शिक्षाएँ करने हैं कि वे बरबो को चारों के रोना सिखायें। यह सच है कि जब तक अर्थशास्त्र काय कला की शिक्षा प्राप्त नहीं करते, इस रोना के अर्थिक भव्यता नहीं हो सकती। परन्तु वर्तमान अर्थशास्त्र में किसी न किसी तरह काम नों चलाया ही है। इस बात को सामने रखते हुए कला के सम्बन्ध में कुछ मोटी-मोटी बातें नीचे दी जाती हैं जो कला के काम में अर्थशास्त्र का पर प्रदर्शन करेंगी। इस का साथ यह नहीं कि केवल इन नियमों में परिचित होने में अर्थशास्त्र बरबो को कला सिखाने के योग्य हो जायगा। इस में प्रयोग के रोना ही है कि इन मिश्रणों के समझ करने में अर्थशास्त्र बरबो को चारों के काम में मदद कर सकता है।

अर्थशास्त्र की प्राचीन कला के अनुसार बुनियादी के लिये यह है—

- (1) इनमें परबानना कीय बनाना।
- (2) अर्थशास्त्र का मिश्रण समझना।
- (3) चारों के विविध करना।

- (4) सौन्दर्य पैदा करने का अभ्यास करना ।
- (5) समानता के सिद्धान्त का प्रयोग करना ।
- (6) रंग-मेल करना ।

1. शक्लें पहचानना और बनाना :—चित्रकारी में शक्ल या तो छाया की तरह बनती होती है या ठोस अथवा तीन दिशाओं वाली होती है । यदि कागज पर (जो कि समतल होता है) घन की शक्ल अलग-अलग दिशाओं से खींची जा सकती है तो घन जैसी अन्य शक्लें या घन से बननेवाली शक्लें भी खींची जा सकती हैं ।

ठोस शक्लों के नमूनों में घन, गोला, अण्डा, बेलन, संत और बादाम की शक्लें और समतल शक्लों में वर्ग, त्रिभुज, घृष्ट आदि का शक्लें शामिल की जा सकती हैं । दूसरी शक्लें पहली प्रकार की शक्लों की छाया से बनती हैं ।

अभ्यासक को चाहिये कि इनमें से किसी शक्ल को मन में रख कर बच्चों को बंद कि वे इस से मिलती-जुलती किसी प्राकृतिक या बनावटी चीज की शक्ल बनायें । उदाहरण के लिये, यदि अभ्यासक ने किसी छः त्रिकोणासी चीज की चरना की है तो उसे प्रकान की शक्ल बनानी चाहिये । यदि बच्चों से दो अलग-अलग शक्लों की चीजें बनवाई जायें, तो अच्छा है । क्योंकि इस प्रकार वे दोनों की तुलना करके उनका अन्तर ज्ञात कर सकेंगे । परन्तु ऐसी हमीरे केवल बड़ी बच्चाओं के बच्चों से बनवाना चाहिये । छोटे बच्चों को इस निर्जीव चीजों में कोई दिलचस्पी नहीं होती । इन चीजों के नमूने टीवी सिटी में भी बनाने चाहिये ।

बनती शक्ल की दुर्ग के लिये पीर, पात्र, बैतन, मीम, देग, बरेवी आदि के रूप उपयुक्त हैं । बच्चों से इस प्रकार के बने

इकट्ठे कराने चाहिये और उनकी तस्वीरें बनवानी चाहियें।

किसी चीज की तस्वीर बनाने से पहले उसका निरीक्षण और अध्ययन कर लेना बहुत आवश्यक है। किसी वस्तु को देखते समय न केवल उसके रंग-रूप की ओर ध्यान देना चाहिये अपितु उसकी अन्य विशेषताओं का भी अनुभव करना चाहिये, जैसे, कठोरता, हमवारी, रंग आदि। इन विशेषताओं का ध्यान रख कर जो तस्वीरें बनाई जायंगी, वे जोरदार और प्रभावशाली होंगी।

जहां तक हो सके, बच्चों से आरंभ से ही रंगीन चित्र बनवाने चाहिये। यह विचार गलत है कि नये सीखे हुए बच्चों को रंग का प्रयोग और शेडिंग नहीं करना चाहिये और उनको केवल काली पेन्सिल से शकलें बनानी चाहियें। छोटे बच्चे विशेष कर रंग पसन्द करते हैं और वे इनसे काम करना चाहते हैं।

2. समानुपातः—चित्रकारी में समानुपात उस सिद्धान्त को कहते हैं जिसके द्वारा हमें माप, अंतर, सुदोलपन और पृष्ठभूमि का ठीक अनुमान होता है। ये चीजें आवश्यकता के समय निरीक्षण करवा कर सिखलानी चाहियें। उदाहरण के लिये, यदि किसी तस्वीर में बच्चे ने मकान के दरवाजे पर मनुष्य दिखाया है या वृक्ष के पास लड़का बनाया है और उसमें समानुपात का ध्यान नहीं रखा तो उसे इस गलती का अनुभव कराना चाहिये। यह इस तरह किया जा सकता है कि आप बच्चों से पूछें—“क्या इस मकान में मनुष्य घुस सकता है? क्या लड़का इस वृक्ष के नीचे खड़ा हो सकता है?” ऐसे प्रश्नों से बच्चों को अपनी तस्वीर में समानुपात की आवश्यकता का अनुभव कराया जा सकता है।

अंतर सिखाने के लिये शकलों की तुलना करवानी चाहिये।

ये अलग-अलग शक्लों रंगों और किस्मों की चीजों के चित्र बनवाने चाहियें, जैसे, खजूर के पास मनुष्य, घड़े के पास गिलास आदि ।

आरंभ में दूर और समीप की चीजों को चित्र में दिखाते समय बच्चे गलती करते हैं । जैसे जब बच्चे तस्वीर में आकार और घरती को दो अलग अलग रंगों से प्रकट करते हैं तो उनकी बीच की दूरी एक सिरे से दूसरे तक बराबर रखते हैं । इस भूल का अनुभव निरीक्षण द्वारा कराना चाहिये कि दूर दृष्टि बीड़ाने से आकार और घरती मिले हुए दिखाई देते हैं और एक ही चीज निकट से देखने से बड़ी और दूर से देखने से छोटी मालूम होती है । बच्चों को सिखाना चाहिये कि तस्वीर में यह बात कैसे दिखाई जा सकती है । एक ही चीज की दो बराबर आकार की और एक-सी तस्वीरें बनानी चाहियें जिन में से एक निकट और दूसरी दूर रखी हो ताकि निकट की चीज दूर की चीज की तुलना में बड़ी और साफ दिखाई दे । बच्चों को बताया जाय कि चित्र में दूरी दिखाने के लिये दूर की चीज को पास की चीज से छोटा और अधिक ऊँचाई पर दिखाया जाता है । दूरी प्रकट करने का एक और ढंग है । पास के मुकाबले में दूर की चीजें अधिक भूरी या काली-सी दिखाई देती हैं । तस्वीर में रंग भरते समय इसका ध्यान रखना चाहिये । परन्तु रंग की यह समस्या बच्चों की समझ में देर से आती है । इसलिये शुरू में दूरी प्रकट करने के लिये केवल इतना काफी समझना चाहिये कि दूरी की चीजों को छोटा और तस्वीर में अधिक ऊँचाई पर दिखाया जाय । बेसिक स्कूल के पहले साल में तो शायद यह चीज भी न हो सकेगी क्योंकि छः-सात वर्ष के बच्चों में मुश्किल से इन सिद्धांतों को समझने और प्रयोग करने की योग्यता होती

है। इसलिये अध्यापक को इस के संवर्ध में जल्दी नहीं करनी चाहिये।

3. मनोभावों का चित्रण:—निर्जीव चीजें भी मनोभाव पैदा करती हैं, जैसे आग से डर, गंदे स्थान से घृणा, कूबों से प्रसन्नता पैदा होती है। मनोभावों को ठीक चित्रकारी सत्त्वों कहा है। किसी चीज को तत्परीर बनाते समय उस भाव को अपनाने की आवश्यकता होती है जो इस चीज द्वारा प्रकट होता है, जैसे—वसन्त ऋतु सूर्य और उमंग का मौसम है। इसको तत्परीर बनाते समय कलाकार के मन में सूर्य और उमंग होनी चाहिये। यदि वसन्त के मन में वेदना और निराशा होगी तो उनकी तत्परीर बेगान होगी।

4. मौन्दर्य पैदा करने का अभ्यास:—इस के द्वारा चित्रकार मनोभावों को कागज में रक्त कर तत्परीर में मौन्दर्य और रंगीनी पैदा कर सकता है, इस लिए कि मनोभावों की अधिकता भी इतनी ही बुरी है जितनी कि उनकी कमी। मनोभावों का नियंत्रण करना और मौन्दर्य को पैदा करना कला में दो कठिन मण्डिरी हैं जिन्हें निभाना केवल अनुभवी चित्रकारों का ही काम है।

5. समानता:—प्रकृति के कारखाने में बहुत-सी ऐसी चीजें हैं, जिनके स्वरूप और आकृति में बहुत कुछ समानता होती है। जैसे, विन्नी की शकल शेर से मिलती है, हिरण की आकृति विन्नी की तरह है। किसी मनुष्य के रंग का रंग कमल के रंग जैसा हो सकता है। बनावट कि इस प्रकार की एक-सी चीजों की दशात इसका ज्ञान बचता होगा और तत्परीर बनाने और पैदा करने में सहायता मिलेगी।

०. रंग-मेल:—चित्रकारी का यह पक्ष रंग, मृश और कला की अन्य चीजों का होशियारी से प्रयोग करना सिखाता है। इससे तस्वीर में संपूर्णता पैदा होती है, जो किसी अच्छे चित्रकार की सर्वोत्तम रचनाओं में पाई जाती है। बच्चों को रंग के प्रयोग के संबंध में बड़ा देना चाहिए कि रंगों के 'हलकेपन' और 'गहरेपन' का ध्यान कैसे रक्खा जाता है। बाल, कोयला और कागज तीनों बने होते हैं परन्तु इन के कालेपन में बहुत अंतर है।

रचना (Composition):—कला में रचना की बहुत महत्ता है। एक तस्वीर में विशेष चीज एक ही होनी चाहिये। दूसरी चीजें यदि हो भी जाँ, उस प्रास्थविक चीज के सहारे के लिए। बच्चे से स्थान से बहुत-सी चीजों का जमघट नहीं होना चाहिए। तस्वीर में जो विशेष चीज दिखानी हो, वह तस्वीर के दिल्कुल मध्य में नहीं होनी चाहिए बल्कि केन्द्र में थोड़ा हट कर होनी चाहिए। केन्द्र का अर्थ यह माना है, जहाँ आचाराहार के सामने सामने के दोनों को मिलाने वाली रेखाएँ एक दूसरे को काटती हैं। तस्वीर में तीन या तीन से अधिक चीजें हम ग्राह नहीं दिखानी चाहियें कि वे एक सीप में दिखाई दें या तस्वीर का काटनी हुई नजर आएँ या एक दूसरे के सामने का आकार में गुंथी हुई मान्य हों। तस्वीर में उस के विभिन्न भागों के समन्वय और रंगों की अनुकूलता का ध्यान रखना भी आवश्यक है।

समन्वय:—समन्वय का सिद्धांत बच्चे को सामान्य से समझाया जाता है। बच्चे चीजों के समन्वय में बड़ी जल्दी परिचित हो जाते हैं। बच्चों को बच्चे को बच्चे मुना होगा—“यह एक गिर-या नगर है” का “यह मकान एक और मुका हुआ-सा है।” इन वाक्यों

से प्रकट होता है कि इन वस्तुओं में समतोल का अनुभव पैदा हो गया है। समतोल की दो किस्में हैं। एक तो वह, जिस में चीजें केन्द्र से बराबर दूरी पर होती हैं, जैसे मनुष्य का शरीर, वे इमारतें जिनमें दोनों ओर एक-जैसे कमरे और बरामदे होते हैं। समतोल की दूसरी किस्म वह है, जिस में चीजें केन्द्र से एक जैसी दूरी पर नहीं होती, जैसे प्राकृतिक दृश्य, वृक्ष आदि। इस प्रकार के समतोल को समझाने के लिए धर्मियों का ध्यान उनके मनभाते खेल "भूता भूली" या "राजा और वजीर" की ओर मोड़ना चाहिए। अर्थात् यहाँ हलदी चीज केन्द्र से दूर और भारी चीज केन्द्र के समीप होती है। तस्वीर में इस नियम के प्रयोग का ढंग यह है कि अधिक आकर्षक और महत्वपूर्ण चीज को कम महत्व की चीज के मुकाबले में केन्द्र के समीप और उल्टी दिशा में रखना चाहिए। महत्ता और आकर्षण का आधार चीज की शक्ति-सूरत, आकार, रंग और मूल्य पर होता है। जो चीजें रंग-रूप में एक-सी होती हैं, वे दृष्टि को कम आकर्षित करती हैं। आयताकार कमरे में आयताकार मेज की अपेक्षा गोल मेज अधिक आकर्षक होती है। इस लिए तस्वीर में किसी चीज को अधिक महत्वशाली और आकर्षक बनाने के लिए उस को रंग-रूप या आकार द्वारा दूसरों से स्पष्ट कर देते हैं। परन्तु तस्वीर विरोध चीज को स्पष्ट करने के लिए यह बाधका नहीं समझ जाय कि इसके लिए जो रंग प्रयोग किया गया है, यह तस्वीर में और किसी स्थान पर न हो। यदि विरोध चीज को दिखाने के लिए देवे किसी रंग का प्रयोग आवश्यक ही हो तो इसके साथ मिलता-जुलता रंग तस्वीर में किसी दूसरी जगह भी लगाना चाहिए।

रवानी:—रवानी किसी चीज को बार-बार एक विरोध कम से दुहराने से प्राप्त होती है। फूल में रवानी है इस लिए इस की पैलिंगें

में एक विशेष क्रम पाया जाता है। रवानी का अनुभव बच्चों में धीरे-धीरे वृद्धि करता है इस लिए छोटे बच्चे प्रायः सूक्ष्म प्रकार की रवानी को समझ और सराह नहीं सकते। आरम्भ में इस के अभ्यास के लिए किताबों के टाइटिल या प्यालों के हाशिये या किनारे बनवाने चाहियें।

रंगों की उपयुक्तता:—लाल, पीला और नीला घुनियादी रंग हैं। इनसे दूसरे रंग बनाए जा सकते हैं। लाल और नीले रंग के मेल से बैंगनी रंग बनता है। पीला और नीला मिलने से हरा और लाल और पीला मिलने से नारंगी रंग बनता है। हरा रंग लाल रंग के मुकाबले का है, बैंगनी रंग पीले का और नारंगी नीले का। तरपीर को प्रभावशाली बनाने के लिए रंगों का प्रयोग किया जाता है। नीले रंग के नजदीक लाल रंग बैंगनी रंग-सा लगता है। परन्तु बैंगनी और नारंगी रंग से लाल रंग मेल खाता है, इसी तरह दूसरे मेल खाने वाले रंग एक दूसरे को हल्का और प्यारा बना देते हैं। हर रंग के अनगिनत दर्जे होते हैं। गुलाबी, सिंदूरी, खून और कोयल की आँख का रंग आदि लाल रंग के अलग-अलग दर्जे हैं। इसी तरह धर्क, दूध, चूना, मोती, सफेद रंग के दर्जे हैं। हर बच्चे से यह पता नहीं चलता कि किस प्रकार का हरा रंग है। परन्तु यदि हम मुष्ठा पेटिया तोता परी बहें, तो हमारे दिमाग में ठीक रंग का विचार आ जाता है कि यह यह रंग है जो तोंगे के पंखों का होता है। नीचे रंगों की एक सूची दी जाती है जिसके द्वारा अलग रंगों और उनके भिन्न भिन्न दर्जों को मनमन्य में आसानी होगी :—

रंग	लानिज पदार्थ	पगु-पंखी और इनसे संबंधित चीजें	यनस्पति और इनसे संबंधित चीजें	अन्य चीजें
लाल	गर्म किया हुआ मुर्ख लोहा, सेन्दूर, यूँगा, तेरू, लाल मिट्टी, बजरी,	कोयल की आँख, मुर्गी की चोटी, सोते की नाँव, कपूतर के पंखे	घोंगची, सेब, अनार के फूल, गुलाब, कुसुम के फूल, मरचेरी के बेर	पकता हुआ सूर्य, अंगारा
नीला	गूठिया, नीलम, साजवद	नीलकण्ठ, मोर, कोय का अण्डा	नील, नीला कमल	आकाश
पीला	सखिया, गणक, पीली मिट्टी	मैना की नाँव और आँख	जुही के फूल, नंदे के फूल, पकड़ा आम, हल्दी, चूना	आग, फ्लोरीन गैस
हर	हरा कमीन्स, चिरोगा	डोता, हरा साँप, हरे रंग के टिट्टे	विभिन्न पत्ते, साग पात, तरबूज, मूँग की दाल	
बारंगी			संगतरा, चड़वा गूलर	आग

बैंगनी या काशानी	पोटासियम परमैंगनेट (लाल दवाई)		बैंगन, फटेली के फूल, काशानी के फूल, सोसन के फूल	आयोडीन का धुआ
भूरा		कुत्ता, गाय, घोड़ा	लकड़ी, तम्बाकू, हमली अलसी, गुड़, बादाम	ब्रोमीन का धुआ
मटियाला	जस्त, सीसा, एल्यु- मियम, स्लेट	जंगली कबूतर		
काला	लोहा, काजल, कोयला, ग्रेफाइट	कोयला, कीआ, रीछ, बाल, साँप	तरबूज के बीज, शरीर के बीज, आयनूस की लकड़ी	अग्धेरा, काले बादल
सफेद	चूना, संम-भरमर, खड़िया, चीनी मिट्टी, चांदी	वतल, गुर्गी आ अण्डा, हंस, दुध, मोती, हाथी का दांत	सफेद कमल, मोठिया, कपास, चबेली के फूल, चानल, काफूर	वर्क

खाकी, चम्पई, सुन्ना-पैन्सी, किरामिशी, बादामी, उन्नाबी, स्लेटी, प्याजो, बेगनी, आत्मानि रंग ऐसे हैं जो अपने वास्तविक रंग के हवाले से ठीक तरह पहचाने जा सकते हैं। रंगों के ये नाम हमारे देश में बहुत प्राचीन समय से चले आते हैं।

ऊपर दी हुई सूची की चीजों में से जितनी चीजें सम्भव हों या इस प्रकार की और चीजें जो आपको मिल सकें, अपनी कक्षा में इकट्ठी कीजिये और बच्चों से भी इस काम में मदद लीजिये। जो चीजें आसानी से न मिल सकती हों या बहुत समय तक रखी न जा सकती हों, उनकी अच्छी-बुरी तस्वीरें बना कर कमरे में लगानी चाहियें। इससे बच्चों को रंगों की किस्में समझने और उन्हें याद रखने में मदद मिलेगी। बच्चों से कहिये कि एक ही रंग की अलग-अलग चीजों के नाम बतायें और उन रंगों को कागज पर प्रकट करें। रंग के सम्बन्ध में यह करना लाभदायक होगा कि आप एक तीन पहलुवाले शीशे में से सूर्य की रोशनी को गुथार कर दिखायें कि वह रोशनी सात रंगों में बंट जाती है—लाल, नारंगी, पीला, हरा, नीला, आत्मानि और बेगनी।

प्रकृति की चीजों के रंगों का निरीक्षण कराने से रंगों के सम्बन्ध में सुरुचि पैदा की जा सकती है। आजकल कपड़ों और दैनिक प्रयोग की चीजों में जो भरे रंग दिखाई देते हैं, उसका एक कारण यह है कि प्राकृतिक निरीक्षण की कमी से लोगों की रसिकता का स्तर गिर गया है। उनके मन इतने भावहीन और कठोर हो गये हैं कि इलके रंग उन को माते ही नहीं। बहुत-से लोग तेज भड़कीले रंग पसन्द करते हैं। बच्चों से कीड़े-भकीड़ों, फूलों और तितलियों के रंगों का निरीक्षण कराइये तो उनमें रंगों के मेल का

सजावट के काम में और कला में बहुत सारे रंगों का प्रयोग अच्छा नहीं समझा जाता। एक तस्वीर में एक ही रंग का महत्व होना चाहिये और अधिक से अधिक दो-तीन रंगों का प्रयोग होना चाहिये। परन्तु ये रंग उस महत्वपूर्ण रंग से मेल खाते हों। रंग को गहरा करने के लिये इस में फाला रंग मिलाना ठीक नहीं। इस तरह रंग भद्दा और मैला हो जाता है। इस के लिये किसी और गहरे रंग का प्रयोग करना चाहिये, जैसे लाल रंग को गहरा करने के लिये थोड़ा-सा नीला रंग मिलाया जा सकता है और सफेद रंग को गहरा करने के लिये थोड़ा-सा बैंगनी रंग मिलाया जा सकता है।

ऊपर जिन नियमों के बारे में बर्चा की गई है, उन से बच्चों को परिचित कराने का ढंग यह है कि बच्चों में निरीक्षण और प्रयोग की आदत डाली जाय और किसी सिद्धांत को खुद बताने की जगह उसकी सामूहिक बर्चा द्वारा स्पष्ट करना चाहिये। इससे न केवल समय की बचत होगी, अपितु बच्चों की अलग-अलग रायों से लाभ प्राप्त किया जा सकेगा। जब बच्चे किसी सिद्धांत को समझ जाएँ तो उसके अनुसार अपनी और पराई तस्वीरों को परखें कि उनमें कहां तक यह सिद्धांत पूरा होता है और वे यह भी बता करें कि वे उन्हें कैसे ठीक कर सकते हैं। बच्चे जैसे जैसे इन सिद्धान्तों को अपने काम में प्रयोग करने के योग्य हो जाएंगे, उनकी सौन्दर्य-अनुभूति बन्नति करती जाएगी और वे न केवल अपनी और दूसरों की तस्वीरों के मूल्य का अनुमान लगा सकेंगे अपितु उन में हर चीज की सुन्दरता को परखने और उसकी प्रशंसा करने की योग्यता पैदा हो जायगी।

संगीत

संगीत की शिक्षा—बच्चे की मनोवृत्ति-अनुभूति की शिक्षा में एक बड़ा भाग उत्पन्न है। इनसे बच्चे को बड़ी प्रसन्नता होती है। बहुत बड़े बच्चे से ही बच्चा तब, स्वर और ताल से प्रभावित होने लगता है। जो स्वर सौरी होती है वो बच्चे के चेहरे और हाथों के प्रकट होता है कि उत्तर सौरी का प्रभाव हो रहा है। जब बच्चा जरा बड़ा होता है तो इनसे से सुनकर गीतों के बोल स्मरण होता है और उन्हें अपने आप दुहराता है। बच्चे में संगीत उत्पन्न करने मनोभावों को प्रकट करने की जो इच्छा होती है, उस को बच्चे की शिक्षा में व्यवहार में लाना स्कूल का काम है। यदि स्कूल में संगीत का प्रबन्ध न हो, तो हर है कि यही मनोभाव भूख से स्तर बिस्ती घुरे दम से प्रकट दिये जायेंगे। बच्चा इस बेचर नही होता कि यह स्कूल से बाहर जिन गीतों को सुनता है, वह उसे अपने लिए अच्छे-अच्छे गीत चुन ले। इसलिये स्कूल में सटीक की शिक्षा का कुछ न कुछ प्रबन्ध होना चाहिए।

यदि बेसिक स्कूल में संगीत की शिक्षा का सुव्यवस्थित ढंग से प्रबन्ध न हो सके तो कम से कम इनका अवसर होना चाहिए कि कुछ अच्छे गीत उचित तब और स्वर से गाने का अभ्यास बच्चों को करवाया जाय ताकि वे आवाज का ठीक प्रयोग सीखें, अलग कथन और निम्न स्तर ऐसी स्वर में गा सके जिस में वे सुद और सुवने वाले भी गाना प्राप्त कर सकें।

नोट—संगीत की शिक्षा में कई ऐसी कठिनाइयाँ हैं
। आवश्यकता है।

1. किसी-किसी स्कूल में मुख्य अध्यापक को इस से दिलचस्पी नहीं होती।

2. कुछ सम्प्रदाय इसे अपनी परम्परा या धर्म के अनुसार घुसा समझते हैं।

3. स्कूल में संगीत के लिए काफी और उचित समय नहीं दिया जाता।

4. अधिकतर अध्यापक आप ही इस कला से परिचित नहीं होते।

इसमें सब से बड़ी कठिनाई यह है कि अध्यापक को खुद संगीत से कोई दिलचस्पी नहीं होनी। यदि वह इस कला से थोड़ा बहुत परिचित हो और उसको संगीत से प्रेम हो तो दूसरी कठिनाइयों का मुकाबला किया जा सकता है। अध्यापक कम से कम यह कर सकता है कि बच्चों के गाने के लिए कुछ अच्छी कविताएँ, गाने आदि चुन दे और इनको अपने आस-पास गाने का अभ्यास करने दे या इस काम में अपने किसी साथी की मदद लें जो संगीत से परिचित हो।

विषय-वस्तु :—आं बचिताये और गीत चुने जाएँ, वे मनोरंजक, सरल और सुगम होने चाहियें, क्योंकि बच्चों को बच्चों के मुकाबले में अधिक जल्दी जल्दी मांस लेना पड़ता है। इस लिए यह भी आवश्यक है कि इन गीतों के छंद (Metre) छोटे और सरल-आसानी सुगम से सुगम याद रहने वाली हों। दिलचस्पी के विचार से कविताएँ ऐसी होनी चाहियें जो बच्चों के दैनिक अनुभवों से सम्बन्धित हों, जिन्हें वे समझते हों। इसलिए शिन्ध, खेल मांसमांश, शेरशर, पृष्ठ, पशु, और अन्य प्राकृतिक चीजों के बारे में कविताएँ होनी

चाहिए। बड़ी कक्षाओं में कौमी गीत भी सिखाये जा सकते हैं।

विधि:—संगीत से बच्चों को अपनी सांस पर काबू रखना, साफ और ठीक उच्चारण करना, मीठी और सुरीली आवाज में कविता को भावसहित पेश करना सीखना चाहिए। बच्चों में गाने का शौक पैदा करने के लिए आवश्यक है कि पहले अध्यापक आप श्रेणी में उस कविता को उचित स्वर से गा कर सुनाएं।

गाना सिखाते समय जहां तक हो सके, बच्चों को अधिक आराम और सुगमता से खड़ा किया जाय। बाजू आसानी से ही लटकते रहें। धाजुओं को छाती पर बांधना या पीठ के पीछे बांध कर रखना उचित नहीं है क्योंकि इस तरह छाती की स्वतन्त्र गति में रुकावट पड़ती है। इसी तरह सिर झुकाए रखना भी ठीक नहीं, इसलिए कि इस तरह गले पर दबाव पड़ता है और यह बन्द होने लगता है, जिस से आवाज घुरी और भारी हो जाती है। ठोड़ी को भी आगे को रखने से गले के पट्टे खिंच जाते हैं और आवाज में रुकावट होती है। इस लिए सिर को साधारण अवस्था में रखना चाहिये।

लय-ध्वनि सिखाने के लिए अध्यापक बच्चों को अपने साथ गाने के लिए कहे। अंत में बच्चे केवल उसी टीप के बन्द को अध्यापक के साथ, जो बार-बार दुहराया जाता है और गीत के दूसरे भाग भी अध्यापक के साथ गा कर याद कर लें। परन्तु इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे अधिक ऊँची स्वर या आवाज से न गाएँ, क्योंकि इस तरह गला खराब होने का भय है। गले के पट्टे, जिन से गाने का सम्बन्ध है, धीरे-धीरे पक्के होते हैं। बच्चों का इन पर आरम्भ में काबू नहीं होता।

जिन बच्चों को लय, स्वर और ताल का अनुभव नहीं होता उन्हें छोटे छंद के लोक-गीत याद कराने चाहिए, जो ग्राम लोगों में प्रचलित हैं। उनको अच्छे गीत सुनने का मौका दिया जाय। स्वर-ताल के खेल खिलाए जाएँ और देशी नाच में कदम मिलाने का अभ्यास कराया जाय।

शुरु में बच्चों के लिये लोक-गीत अधिक उपयुक्त हैं जो किसानों और चरवाहों के सीधे-सादे जीवन के काम और मनोभाव प्रकट करते हैं। इस प्रकार के गीत सारे संसार के बसनेवालों में प्रचलित हैं। गीत शताब्दियों में तैयार होते हैं और उन्हें एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी अपनाती रहती है। इन में मनुष्यों के मनोभाव और कामनायें स्वाभाविक दशा में मिलते हैं और नाच के साथ इनका ताल-मेल होता है। ये अपनी जगह पर संगीत के अच्छे नमूने हैं। संगीत के बड़े-बड़े आचार्यों और विशेषज्ञों ने न केवल उन्हें पसन्द किया है, अपितु अपने सृजनात्मक काम में उनसे बड़ी मदद ली है। इसलिये उन्हें स्कूल की संगीत-शिक्षा में विशेष स्थान देना चाहिये। अध्यापक को चाहिये कि इर्द-गिर्द के ग्राम गीतों में से ऐसे गीत चुन ले जो नैतिक और सांस्कृतिक दृष्टि से उपयुक्त हों और वे गीत बच्चों को सिखाए।

जिन बच्चों को संगीत से असाधारण लगाव हो, उनकी ओर विशेष ध्यान देना चाहिये। इन्हें प्रोत्साहित करने के लिये कभी-कभी विशेष अलसे या अभिनय किये जा सकते हैं जिन में इन बच्चों को अपनी कला दिखाने का अवसर दिया जा सकता है। इनके गीत बनाने में प्रोत्साहन भी देना चाहिये।

अवसर और समय :—संगीत सिखाने के लिये प्रातः का

बहुत अच्छा है। दस-पन्द्रह मिनट के लिये यह काम करना चाहिये। अभ्यास के लिये कुछ कौमी तराने और सामूहिक गीत याद कराने चाहिये जिन्हें स्कूल के शुरू होने से पहले सारे बच्चे मिल के गाएं। शिल्प-सम्बन्धी गीत फ़ाम करते समय धीमी आवाज़ में गाये जा सकते हैं। बहुधा गीत की लय और ताल से काम की थकावट मालूम नहीं होती। इसलिये मजदूरों और किसानों में आम रियाज है कि ये काम करते-करते अपना मनभाना राग अलापते रहते हैं। कुछ गीत शारीरिक व्यायाम करते समय गाये जा सकते हैं। इन के द्वारा व्यायाम में ताज़गी पैदा हो जाती है। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि गीतमय विशेष-कर संगीत के लिये उपयुक्त हो जाता है। यदि हिमों दिन पानी बरस रहा हो या बादल धाये हुए हों, तो बच्चों का दिल गान को करता है। माता समा के गानादिक और दूसरे जन्मों में बच्चों को अपनी पसन्द के गीत सुनाने का अवसर देना चाहिये।

नान्य :—संगीत में बच्चों में तान का अनुभव होता है और यह स्वाभाविक ही उस के अनुसार अपने शरीर को हरकत देने लगता है। यह गीत के साथ-साथ पाँच से भूमि पर या हाथ में किसी चीज़ पर तान देता है, चुटकी बजाता है, तानी बजाता है, मिर रिकाना है आदि। इस लिये राग के उतार-चढ़ाव को शारीरिक हरकतों द्वारा प्रकट करने का ढंग मिलाना आवश्यक है।

बच्चों को प्रेरणा देनी चाहिये कि ये राग के साथ अपने शरीर की हरकत में मनोभावों को प्रकट करें। यह मान्य है कि बच्चों की हरकतें एक जैसी नहीं होंगी। परन्तु हमें यह है। राग सम्मान होने पर हर बच्चे की, गाने

यत्न के लिये प्रशंसा करनी चाहिये। यदि बच्चे की गति गीत की लय और ध्वनि के अनुसार न हो तो उसका ठीक ढंग धताना चाहिये और उसका अभ्यास करना चाहिये।

इस के लिये काफी स्थान की आवश्यकता है। यदि कक्षा में कम स्थान हो, तो बाहर मैदान में यह अभ्यास कराना चाहिये। शुरू में बहुत आसान ताल चुनी जाय तो अच्छा है। बच्चों को इस ताल के साथ चलने, कदम मिलाने, दौड़ने, उछलने-कूदने आदि का अभ्यास कराना चाहिये। बच्चे गीत सुनें और उसकी ताल के साथ साथ अपने शरीर को हरकत दें। ठीक हरकत करनेवाला पदा पहले सब को दिखाये और फिर सारे बच्चे उसकी नकल करें। इस प्रकार का बहुत-सा काम शारीरिक शिक्षा के समय करवाया जा सकता है, जैसा कि पहले बताया जा चुका है। इस सम्बन्ध में विदियों की गति और पशुओं की चाल की नकल कराना भी लाभदायक होगा।

लोक-गीत के साथ भी यह काम धीमी ताली, चुटकी, सिर दिलाने या अंगुलियों से किसी चीज़ पर थाप देने के द्वारा किया जा सकता है। कुछ गीत अभिनय के रूप में पेश किये जा सकते हैं और इन के साथ नृत्य भी मिलाया जा सकता है।

यह सारा काम स्पष्ट, आनन्दप्रद और स्वयं-सृजक होना चाहिये। बच्चों को हमेशा अपनी उपज और सुझ-बूझ से काम लेने का मौका देना चाहिये। सब बच्चों को किसी एक लकीर पर चढ़ने के लिये मजबूर करना ठीक नहीं है।



बेसिक स्कूल का प्रबन्ध

स्कूल का प्रबन्ध ऐसा होना चाहिये कि इस में बच्चे की सर्वांगीण उन्नति के लिये अधिक से अधिक अवसर प्राप्त हों। इस में बच्चों की तैयारी भी बढ़ सके और सामूहिक तौर पर भी। इस बात को सामने रखते हुए स्कूल के प्रबन्ध की चर्चा नीचे दिये विषयों के अनुसार होगी :—

1. स्कूल की इमारत और आवश्यक सामान ।
 2. बच्चों के कार्य-कलाप ।
 3. अध्यापक और उसका काम ।
 4. टाइम-टेबल ।
 5. बच्चों के काम का रिश्ता ।
 6. परीक्षा और माँच ।
 7. बच्चों के काम की प्रदर्शनी और जर्नल ।
 8. स्कूल और माँच का सम्बन्ध ।
 9. छात्रों की समस्या ।
 10. स्कूल का अनुशासन ।
1. स्कूल की इमारत और आवश्यक सामान.— ४६ १६५

गांव के बाहर या पेसी जगह होना चाहिये, जहां ताजा हवा और रोशनी काफ़ी मात्रा में मिल सके। इमारत में दरवाज़े और खिड़कियां इस तरह रखी जाएं कि हवा और रोशनी के आने-जाने में किसी प्रकार रोक-टोक न हो। कक्षाओं की संख्या के अनुसार इमारत में काफ़ी कमरे होने चाहिये।

थैली का कमरा :—प्रत्येक विद्यार्थी के लिये इतना स्थान होना चाहिये कि यह आसानी से हिल-जुल सके और उसे काफ़ी वायु और रोशनी प्राप्त हो सके। इंगलिस्तान के तालामी बोर्ड ने सिफारिश की है कि 11 वर्ष से कम आयु के बच्चों के लिये दस वर्ग फुट और इस से अधिक आयु के बच्चों के लिए 12 वर्ग फुट स्थान प्रति विद्यार्थी होना चाहिये, जब कि कमरा कम से कम 11 फुट ऊँचा हो और उस में बैठने के लिये मेज कुर्सों का प्रबन्ध हो। भारत सरकार के केन्द्रीय तालामी सलाहकार बोर्ड की एक कमेटी ने सिफारिश की है कि प्राइमरी स्कूल में प्रति विद्यार्थी 10 वर्ग फुट और इस से बड़े स्कूलों में 12 वर्ग फुट प्रति विद्यार्थी स्थान होना चाहिये और कमरा कम से कम 12 फुट ऊँचा होना चाहिये। इस कमेटी की सिफारिश के अनुसार प्राइमरी स्कूल में भेरी का कमरा इतना बड़ा बनवाया जाय कि यह 40 बच्चों के लिये पर्याप्त हो। इससे ऊँचे स्कूल में कमरा अधिक से अधिक 35 बच्चों के लिये होना चाहिये। और कला या शिल्प के लिये कमरा दो-गुना होना चाहिये।

हिन्दुस्तानी तालामी संघ, सेवाग्राम (वाराणसी) ने फर्दा की आवश्यकता को सामने रखते हुये बताया है कि बेसिक स्कूल में हर बच्चे के लिए कम से कम 16 वर्ग फुट जगह होनी चाहिये। इस तरह 20 बच्चों की कक्षा के लिए कमरे में $20 \times 16 = 320$

वर्ग फुट स्थान होना चाहिए और इस कमरे के अन्दर ऐसा प्रबन्ध होना चाहिये कि दस्तकारी का सारा सामान व्यवस्था और कम से रखा जा सके। दीवार में ऐसी अलमारियाँ बनाई जायें जिनमें तकलियाँ, तख्तियाँ और पूनियाँ आदि ढंग से रखी जा सकें।

सामान की व्यवस्था और बैठने का तरीका :—कमरे को इन ढंग से सजाना चाहिये कि इस में काम करने को भी चाहे। कमरे के सामान को काम के अनुसार अलग-अलग भागों में रखा जाय। पेंसिल ड्रोग, चागयानी, क्ला और पढ़ाई-लिखाई का सामान अलग-अलग स्थान पर ढंग से रखा जाय। बच्चों को कमरे में इस प्रकार बैठाया जाय कि वे कभी कम रोशनी में या ऐसी रोशनी में, जो सामने में आँखों पर पड़ रही हो या पीछे से आ रही हो, काम करने लिए के मजबूर न हों क्योंकि यह भीषण उनकी आँखों के लिये हानिकारक है। रोशनी कमरे में सदैव बाईं ओर से आनी चाहिये।

दीवारों का रंग और मजाबट :—सौन्दर्य और रोशनी दोनों का ध्यान रखने हुए कमरे की दीवारों पर उचित रंग करवाना चाहिये। कमरे की दीवारें हल्के पादामी या भूरे रंग से रंगी जाय तो उत्तम है। इस में आग को हानि पहुँचने का कोई खतरा नहीं है। दीवारों पर सुन्दर तस्वीरें, चार्ट, गिज्ञाह आदि इनकी ऊँचे लगाए जायें कि बच्चे आसानी से उन में आन प्राप्त कर सकें। कुछ अध्ययन इस मामले में मोक्ष विचार से काम नहीं लेने। वे तस्वीरें इनकी ऊँची लगाने हैं कि बच्चे उनसे सही प्रकार देखा ही नहीं पायेंगे। नीचनी सारी दीवार को ही तस्वीरों से ढक देने हैं तो भी ध्यान में नहीं देना जा सकता। जो तस्वीरें

कमरे में लगाई जाएँ उनको सुचारु रूप से अच्छे फागज (Mount Papers) पर चिपकाना चाहिये। टाशिया ऊपर और दायें-बायें एक जैसा हो परन्तु नीचे अधिक चौड़ा हो। माऊंट का रंग फीका होना चाहिये ताकि तस्वीर के मुखामले में अपनी ओर अधिक ध्यान न खींचे।

एक ऐसे रङ्ग के लिये, जहां बेसिक उद्योग फटाई हो, नीचे लिखे कमरों की आवश्यकता होगी।

पिंजाई का कमरा.—पिंजाई के लिये प्रति बच्चा 25 वर्ग फुट स्थान होना चाहिये। इस काम में बच्चों की कक्षा को दो भागों में बांटा जा सकता है। इस के लिए पिंजाई कमरा $10 \times 25 = 250$ वर्ग फुट क्षेत्रफल का होना चाहिये। पिंजाई के कमरों में तेज हवा नहीं आनी चाहिये। लेकिन इस में रोशनी आने का उचित प्रबन्ध होना चाहिये। इसलिये सिट्टकियां शीरो की होनी चाहिये और ज्यादा ऊंचाई पर होनी चाहिये।

अन्य कामों का कमरा.—कपास ओटने, तकला सीधा करने, तकनी, अटेरन आदि की मरम्मत करने के लिये एक और कमरे की आवश्यकता है। इन कामों के लिये प्रति बच्चा 16 वर्ग फुट स्थान चाहिये। यह काम भी कक्षा के दोनों भाग धारी-धारी कर सकते हैं। इसलिये यह कमरा क्षेत्रफल में $10 \times 16 = 160$ वर्ग फुट होना चाहिये।

सामान रखने का कमरा.—कपास, मूत, कपड़ा, भोजार आदि रखने के लिए एक ऐसे कमरे की आवश्यकता है जिनमें धूल और दोमक का डर न हो। इस काम के लिए 20 बच्चों की कक्षा के लिए 160 वर्ग फुट स्थान काफी होगा।

कताई की दस्तकारी के लिए जितने सामान की आवश्यकता होगी, उसकी सूची इस पुस्तक के अंत पर अन्तिका नं० 1 में दी गई है।

बागीचा और खेल का मैदान :—स्कूल के पास इतनी धरती अवश्य होनी चाहिये जिसमें स्कूल का बाग और खेल का मैदान बन सके। बेसिक तालीम में बागवानी का काम एक अनिवार्य क्रिया के रूप में रखा गया है। इसलिए बागीचे के नजदीक एक कुँआ भी होना चाहिये। इससे बच्चे अपने कपड़ों की और शरीर की सफाई भी कर सकेंगे। कुएँ के पास नहाने-धोने का प्रबन्ध भी होना चाहिए जहाँ बच्चे आवश्यकता के समय स्नान कर सकें और कपड़े धो सकें।

2. बच्चों के कार्य-कलाप:—पढ़ाई-लिखाई, दस्तकारी और खेल के अतिरिक्त बेसिक स्कूल में कुछ ऐसे कार्य-कलापों का प्रबन्ध करना चाहिए, जिनमें बच्चे अपने शौक से भाग लें और जो उनकी मानसिक और सामाजिक शिक्षा में मदद दें। इन में से कुछ का वर्णन पहले भी किया जा चुका है।

बच्चों की पञ्चायत:—हमारे वर्तमान प्राइमरी स्कूलों के प्रबन्ध में बच्चों का बहुत कम भाग होता है। स्कूल के प्रबन्ध की सारी जिम्मेवारी मुख्य अध्यापक पर होती है, और यह अपनी आसानी के लिए, जिन अध्यापकों से उस जिम्मेवारी को पूरा करने के लिए मदद लेना चाहता है, लेता है। बच्चों के लिए जो नियम आदि बनाए जाते हैं, उनका उन्हें पालन करना पड़ता है। इसका नतीजा यह होता है कि बच्चे में आत्म-विश्वास, जिम्मेवारी, उद्यम, सूझ-बूझ, सहयोग आदि से काम करने की आदत नहीं पड़ती। यदि

न गुणों को पैदा करना है तो बच्चों को स्कूल के प्रबन्ध में शरीक रना चाहिए। इसके लिए बच्चों की पंचायत होनी चाहिए जो हल में कई आवश्यक कामों, जैसे स्कूल की सफाई, बच्चों के वस्त्र और शरीर की सफाई, पीने का पानी, व्यायाम और खेल, पुस्तका-य आदि की देख-भाल कर सकती है। पंचायत के कार्यकर्ता प्रधान, क्रिडारी और हर काम के लिए एक एक जिम्मेदार मॅबर को बच्चों के वोट द्वारा चुना जाय। यदि यह चुनाव साल में दो बार हो तो अच्छा। पंचायत की सभा मास में कम से कम दो बार अवश्य होनी चाहिए जिसमें अलग अलग कामों के जिम्मेदार मॅबर अपनी अपनी रिपोर्ट पेश करें और बच्चे अपने अपने विचार प्रकट करें कि प्रबन्ध में क्या कमी रह गई है। यदि किसी मॅबर ने अपने कर्तव्य-पालन में सुस्ती ली हो तो उसका ध्यान उस ओर कराया जाय। पंचायत का काम लोक चलाने के लिए इसका पथ-प्रदर्शन और निगरानी एक अध्यापक को सौंप दी जाय। इस पंचायत के प्रबन्ध में कई काम जैसे बच्चों की अदालत, बच्चों का पत्र, बाल-सभा, ग्राम-सुधार आदि किये जा सकते हैं।

बच्चों की अदालत:—बच्चे अपने मामलों को आप निपटाने के लिए अपनी अदालत स्थापित करें, जिस का एक जज और तीन-चार सहायक चुने जाएँ। बच्चों के परस्पर झगड़ों का निर्णय यह अदालत करे। इस अदालत की निगरानी भी एक अध्यापक के अधीन होनी चाहिए क्योंकि कभी-कभी बच्चे जोश और क्रोध में बहुत साधारण अपराध के लिए कठिन दंड दे देते हैं। ऐसी अवस्था में अदालत का निगरान बच्चों के निर्णय को इच्छित सीमा के भीतर रखने का यत्न करता है।

बच्चों का अखबार:—बच्चे अपने हस्तलिखित अखबार निकालें। जैसा कि पहले बताया जा चुका है, यदि हो सके तो को महीने में दो बार नहीं तो एक बार अवश्य निकालना चाहिए। इस अखबार में इस प्रकार की चीजें हो सकती हैं:—

बच्चों के लेख, बेसिक दस्तकारी की मासिक रिपोर्ट और मौम खपरे, कसा, स्कूल, मुद्रस्ले और गाँव के स्वास्थ्य के बारे में सूचना, स्कूल के समाचार, जलमे, परीक्षण, अतिथियों का आगमन, सप्ताह का प्रोग्राम, गाँव का हाल, बच्चों की बनाई हुई तरंग और फार्म आदि।

इस समाचारपत्र को निकालने के लिए एक संवादक और के दो-तीन सहायक चुने जाएँ। समाचारपत्र की तैयारी में सारे बच्चे संवादक की मदद करें। उन्हें याद दिलाना कि वे अखबार के निम्नलिखित विषयों और जो मुद्दे कक्षा में आ रहे हैं वे इन विषयों को अखबार के लिए नकल करें। इसकी देख-भाल भी किसी अन्य बच्चे के जिम्मे होनी चाहिए ताकि अखबार समय पर निरूपण हो सके।

अखबार के दो अलग-अलग रूप हों सकते हैं। अखबार के पत्रिका या डिजाइन की शैली में बच्चों के पुष्पाक्षय में रखा जाय, या बच्चे इसे पढ़ सकें या इसके लेखों को कानों तालों पर बिना किसी भी जगह रखा जाय जहाँ इसमें सारे बच्चे सामान्य कर सकें।

बाल मंच:—स्कूल में बच्चों के मासिक कार्य-कलाओं के लिए एक मंच स्थापित होनी चाहिए, जिसमें वे किसी विषय पर चर्चा-विवाद कर सकें, अपने मन-माने विचार-व्यक्तियाँ सुनायें, बहस करें, गान गाएँ, नाचें करें आदि। इस मंच के कार्यक्रमों का चुनाव भी बच्चे स्वयं ही करें। यदि संभव हो तो इसका नमूना होना

चाहिए और इस बात का यत्न करना चाहिए कि अधिक से अधिक बच्चे इस में भाग लें।

ग्राम-सुधार सभा:—स्कूल और गांव में गहरा सम्बन्ध पैदा करने के लिये आवश्यक है कि बच्चे गांव के जीवन को अच्छा बनाने के लिए क्रियात्मक भाग लें। यह काम भी एक सभा के अधीन हो तो अच्छा है। बच्चे आप इसका एक नेता चुनें। इसका मास में कम से कम एक प्रोग्राम अवश्य होना चाहिये। उदाहरण के लिए, गांव की गलियों और कुओं के इर्द-गिर्द की सफाई, मलेरिया का किसी अन्य महामारी के समय बचने के उपाय, ग्राम-वासियों के ज्ञान और मनोरंजन के लिए जलसे आदि ऐसी चीजें हैं, जो इस सभा को करनी चाहिए।

3. अध्यापक और उसका काम:—स्कूल का नया साकार गुरु होने से पहले आवश्यक है कि अध्यापक उन सारी चीजों के अच्छी तरह देखा ले जिनकी आवश्यकता तालीमी काम में पड़ेगी। स्कूल और कमरों की सफाई, मरम्मत होने वाली चीजों को दुरुस्ती, सामान का क्रम आदि ऐसी चीजें हैं जिनकी ओर उसे ध्यान देना चाहिए। जहां तक है, सके वह स्कूल और कक्षा को आकर्षक और सुन्दर बनाये। भेड़ों के कमरे को बच्चों की व्यक्तिगत और सामूहिक आवश्यकताओं के अनुसार व्यवस्थित करे, व्यवहार में आनेवाले चीजों को ठीक करवा ले, शिल्प के सामान को अच्छे ढंग से रखे। दीवारों को चित्रों और चोटों से सजाये, पूजस्थान में सुन्दर पूजा लगाये।

पढ़ती भेटों के अध्यापक के लिए ऊपर लिखी चीजों के अतिरिक्त यह भी आवश्यक है कि वह स्कूल सुबने से पहले गांव में लोगों से मिल-जुल कर उनके साथ सम्पर्क स्थापित करे और उनके

प्रेरणा दे कि वे अपने प्रवेश होने के योग्य बच्चों को स्कूल भेजें। स्कूल खुलने पर जो बच्चे प्रवेश करें, उनके मनोरञ्जन के लिए खेल और अन्य मनोरंजक क्रियाओं का प्रबन्ध करे। रेत का ढेर, रंगीन सड़ित मिट्टी, खिलौने, खेल का सामान, लकड़ी की चीजें, यागदानी व चीजें इकट्ठी करे। अध्यापक बच्चों के साथ स्वाभाविक व्यवहार करे और उनको नये वातावरण और काम करने के सामान से परिचित कराये। बच्चे अपने मन-भाते कामों में भाग लें। अध्यापक इस समय उनकी व्यक्तिगत रुचियों का निरीक्षण करे। इससे उसे आगे चल कर कक्षा के कामों में भी बड़ी मदद मिलेगी। पहले ही दिन से बच्चे स्कूल का अच्छा प्रभाव लेकर घर जायें और यह अनुभव करें कि स्कूल वास्तव में मिल-जुल कर रहने और काम करने का स्थान है।

काम भली प्रकार शुरू करना:—यदि अध्यापक कक्षा में पूरी तैयारी करके जाय कि उसको क्या कुछ करना है तो बच्चे पहले दिन से ही यह अनुभव करने लग जायेंगे कि वहाँ उन्हें अपना समय सार्थक क्रियाओं में व्यतीत करना है। बहुधा देखा गया है कि मातृ के शुरू में स्कूल सुत्तने पर लगभग एक दो सप्ताह तक कोई काम नहीं होता। यह बहुत बुरी प्रथा है। इस तरह अध्यापक और बच्चे में जो बच्चे स्वतन्त्रता और निष्क्रियता पैदा हो जाती है, उसे दूर करने में फिर बहुत समय लगता है। इस लिए अध्यापक को चाहिये कि वह पहले से ही काम का खाका तैयार कर ले कि यह शुरू में कौन-कौन से काम करायेंगे और जहाँ तक हो सके, उस पर ध्यान करे। अच्छा हो यदि अध्यापक केवल सात के शुरू में ही नहीं, अपितु मदैय दैनिक या साप्ताहिक काम का प्रोपास पहले ही बना लिया करे और उसके समाप्त होने पर देख लिया करे कि उसमें कौन-कौन सी तब्दीलियाँ करनी पड़ी हैं और क्यों। इस तरह अध्यापक के

दूर से देखने और सुनने में कठिनाई होती हो। सब से लम्बे के बच्चों के अंतिम कतार में बैठाना चाहिये। बच्चों के बैठने जगह नियत करने से उठने-बैठने में गड़बड़ नहीं होती, हर बच्चा दूसरे से टकराव बिना अपने स्थान पर आ बैठता है। रस पट को कक्षा में ऐसी जगह रखना चाहिये कि पूरी कक्षा पर लिखे हुए चीजों को आसानी से पढ़ सके।

टाइम-टेबल:—बेसिक स्कूल में जिस प्रकार की शिक्षा दी जाहिये, उसे सामने रखते हुए कोई ऐसा टाइम-टेबल नहीं बना जा सकता है जिस पर सदैव अमल किया जा सके। बेसिक शिक्षा में मजमून-वार शिक्षा नहीं होती कि हर मजमून के लिये अलग अलग घंटे नियत कर दिए जाएं। यहाँ बच्चे किसी काम में लगे होते हैं और उस काम के बारे में अच्छी ज्ञान प्राप्त करते हैं। शिक्षक अभ्यास चाहें तो अलग अलग मजमूनों के रूप में काम दे सकते हैं। यहाँ यह ध्यान पैदा होना है कि क्या बेसिक स्कूल में किसी प्रकार के टाइम-टेबल की आवश्यकता नहीं? जब अभ्यास हाथ के काम और दूसरे कार्य-कार्यों में लाभ उठा अनुपस्थित रूप में सभी मजमूनों की शिक्षा देना है तो प्रत्येक विषय के लिये पहले से ही प्रति दिन कतना ही समय निर्दिष्ट नहीं किया जा सकता। फिर भी इन बातों का ध्यान रखना पड़ेगा। कि किसी काम को लगातार बहुत समय तक करने के कारण बच्चे का शारीरिक हानि न पहुँचे और कम हा दिमाग न घटताये। और दूसरे यह कि बच्चे लिये हुए समय से कम से कम के चीजें सीखेंगे तो उन्हें सीखनी चाहिये। इस लिये आवश्यक है कि बच्चे के विभिन्न-विभिन्न कामों पर समय को बाँट दिया जाय। कि प्रति दिन किस को सीखना दिया जाय। बेसिक स्कूल की आवश्यकताओं का ध्यान

हुए प्रति दिन समय की घांट कुछ इस प्रकार होनी चाहिये—

1. मूल उद्योग	2 घंटे
2. मातृभाषा	45 मिनट
3. गणित और दस्तकारी का रिकार्ड	45 ,,
4. सामाजिक शिक्षा और विज्ञान	30 ,,
5. बाग्यानी और कला	30 ,,
6. शारीरिक शिक्षा	1 घंटा

इस में कुछ हर्ज नहीं कि किसी दिन एक या अधिक मजमूनों की शिक्षा न हो सके। परन्तु पूरी मुश्त में हर मजमून और काम को औस्तन इतना समय मिल जाना चाहिये।

मूल उद्योग के लिये जितना समय बताया गया है, उसको अलग-अलग दो-तीन घंटों में घांटना चाहिये क्योंकि बच्चा एक ही काम इतने समय तक लगातार नहीं कर सकता।

शारीरिक शिक्षा के संबंध में स्वास्थ्य और सफाई का काम सरेरे स्कूल खुलते ही होना चाहिए और व्यायाम और खेल दोपहर के बाद, स्कूल समाप्त होने पर।

काम करते हुए, जहां आवश्यकता हो, पांच दस मिनट की छुट्टी कर देनी चाहिए, ताकि काम करते जो मुस्नी और थकावट हो जाती है, यह दूर हो जाय और बच्चे फिर ताजा-दम हो कर दूसरा काम शुरू कर सकें। दूसरे इस समय में बच्चे पानी पी सकें या और आवश्यकताएँ पूरी कर सकें। दोपहर को जरा अधिक समय के लिए छुट्टी होनी चाहिए (आधा घंटा) ताकि उस समय बच्चे कुछ खा-पी और खेल सकें। यदि संभव हो, तो स्कूल में इस समय एक हल्के त्रि भोजन (नाश्ता) का प्रबन्ध किया जाय।

बच्चों के काम का रिकार्ड:—बेसिक शिक्षा में बच्चों

के काम के रिकार्ड पर बड़ा जोर दिया गया है। रिकार्ड से न केवल बच्चों के काम और उसकी गति का अनुमान लगाया जा सकता है अपितु इस से एक लाभ यह भी है कि यह बच्चों को उन्नति के लिए प्रोत्साहित करता है। जब बच्चा अपने पिछले रिकार्ड से रोजाना काम की तुलना करता है, तो उसमें आगे बढ़ने की इच्छा पैदा होती है। इस तरह यह प्रतिदिन अच्छे से अच्छा काम करने का यत्न करता है। दूसरों का मुकाबला करने से ईर्ष्या और जलन होती है परन्तु अपने कल के काम से आज के काम की तुलना करने से मनुष्य अच्छा बनता है। इसके अतिरिक्त रिकार्ड से एक लाभ यह भी है कि इसकी मदद से कक्षा के काम का एक स्तर नियत किया जा सकता है कि किसी काम में बच्चों की कितनी योग्यता होनी चाहिये। इस स्तर के अनुसार किसी बच्चे की योग्यता का अनुमान लगाना बहुत संचित है।

लिखाई, आर्ट और उद्योग के काम का रिकार्ड आसानी से रखा जा सकता है। लिखाई और आर्ट के लिये शुरू में बच्चों को अलग-अलग कागज देने चाहिए। प्रत्येक कागज पर बच्चा अपना नाम और तिथि लिखे, काम समाप्त होने पर अध्यापक इन कागजों को अलग अलग फाइलों में रखदे या प्रत्येक बच्चे के काम को अलग गत्तों पर अलग ही इस प्रकार चिपका दे कि अलग-अलग कागजों को सुगमता से ही उतारा जा सके।

उद्योग का रिकार्ड विशेष प्रकार के नक्शों में रखना चाहिए। चार्ट का रिकार्ड रखने के लिए कुछ नक्शों के नमूने किताब के अन्त में दिए गए हैं। देखिये परिसाष्टि नं० 2, 3, 4, 5।

2. परीक्षा और जाँच:—परीक्षा के वर्तमान ढंग में बड़े

दोष है, जैसा कि बुनियादी कौमी शिक्षा की प्रणाली में बताया गया है। ये तरीके बच्चों के काम को अलग-अलग या स्कूल के काम सामूहिक रूप में ठीक ठीक परखने में मदद नहीं देते। इस लिए योजना में यह सुझाव दिया गया है कि पुराने ढंग की जगह परीक्षा का ढंग यह हो कि बच्चों को एक कक्षा से दूसरी कक्षा में चले समय उनके साल भर के काम का रिकार्ड देखा जाय और स्कूल के काम की परख इस प्रकार की जाय कि जिले का तालीम बोर्ड साल में एक बार स्कूल की प्रत्येक कक्षा में कुछ बच्चों के काम की नमूने के तौर पर पड़ताल करे। जहां तक हो सके, बच्चों से किसी कक्षा का पूरा काम या इसका बड़ा भाग दोबारा नहीं पढ़ाना चाहिए। यदि कक्षा में बहुत बच्चे स्तर से नीचे हैं तो अध्यापक के काम की देखभाल करने की आवश्यकता है। यदि सारे स्कूल बहुत सारे बच्चे कमजोर दिखाई दें, तो उसके प्रबन्ध की पड़ताल करनी चाहिये और यदि जिले के सारे स्कूलों में काम का स्तर घटित हो, तो यह समझना चाहिए पाठ्यक्रम में कोई दोष है और भिन्न कक्षाओं के नियत किए हुए स्तर में कोई गलती है जिसे सुधार करना चाहिए। यह किसी तरह भी उचित नहीं कि बच्चों से चले कक्षा का काम दोहराया जाए। स्कूल के काम का अनुमान लगा लेने के लिए ऊपर बताये हुए नमूने की परखने के अतिरिक्त मूल उपायों में बच्चों की योग्यता देखनी चाहिए, और उन कामों की पड़ताल करनी चाहिए, जो बच्चों और अध्यापकों ने गाँव या मुहल्ले के जीविकोपार्जन के लिए किए हैं। यदि प्रति वर्ष एक जिले के स्कूलों के काम की प्रदर्शनी की जाय, तो इस से काम का एक निश्चय करने में बड़ी मदद मिलेगी।

ऊपर दी हुई बातों को सामने रखते हुए ध्यान देना चाहिए

के काम के रिकार्ड पर बड़ा जोर दिया गया है। रिकार्ड से न केवल बच्चों के काम और उसकी गति का अनुमान लगाया जा सकता है अपितु इस से एक लाभ यह भी है कि यह बच्चों को उन्नति के लिए प्रोत्साहित करता है। जब बच्चा अपने पिछले रिकार्ड से रोजाना काम की तुलना करता है, तो उसमें आगे बढ़ने की इच्छा पैदा होती है। इस तरह वह प्रतिदिन अच्छे से अच्छा काम करने का यत्न करता है। दूसरों का मुकाबला करने से ईर्ष्या और जलन होती है परन्तु अपने कल के काम से आज के काम की तुलना करने से मनुष्य अच्छा बनता है। इसके अतिरिक्त रिकार्ड से एक लाभ यह भी है कि इसकी मदद से कक्षा के काम का एक स्तर नियत किया जा सकता है कि किसी काम में बच्चों की कितनी योग्यता होनी चाहिये। इस स्तर के अनुसार किसी बच्चे की योग्यता का अनुमान लगाना बहुत सचित है।

लिखाई, आर्ट और उद्योग के काम का रिकार्ड आसानी से रखा जा सकता है। लिखाई और आर्ट के लिये शुरू में बच्चों को अलग-अलग कागज देने चाहिए। प्रत्येक कागज पर बच्चा अपना नाम और तिथि लिखे, काम समाप्त होने पर अध्यापक इन कागजों को अलग अलग फाइलों में रखदे या प्रत्येक बच्चे के काम को अलग गणों पर अलग ही इस प्रकार चिपका दे कि अलग-अलग कागजों को सुगमता से ही उतारा जा सके।

उद्योग का रिकार्ड विशेष प्रकार के नक्शों में रखना चाहिए। कटाई का रिकार्ड रखने के लिए कुछ नक्शों के नमूने किताब के अन्त में दिए गए हैं। देखिये परिशिष्ट नं० 2, 3, 4, 5।

6. परीक्षा और जाँच:—परीक्षा के वर्तमान ढंग में बड़े

दोष है, जैसा कि चुनियासी कौमी शिक्षा की प्रणाली में बताया गया है। ये तरीके बच्चों के काम को अलग-अलग या स्कूल के काम को सामूहिक रूप में ठीक ठीक परखने में मदद नहीं देते। इस लिए इस योजना में यह सुझाव दिया गया है कि पुराने ढंग की जगह परीक्षा का ढंग यह हो कि बच्चों को एक कक्षा से दूसरी कक्षा में बढ़ाते समय उनके साल भर के काम का रिकार्ड ऐसा जाय और सारे स्कूल के काम की परख इस प्रकार की जाय कि जिले का साक्षीमी बोर्ड साल में एक बार स्कूल की प्रत्येक कक्षा में कुछ बच्चों के पूरे काम की नमूने के तौर पर पढ़ताल करे। जहाँ तक हो सके, बच्चों से किसी कक्षा का पूरा काम या इसका बड़ा भाग दोबारा नहीं करवाना चाहिए। यदि कक्षा में बहुत बच्चे स्तर से नीचे हों तो अभ्यास के काम की देखभाल करने की आवश्यकता है। यदि सारे स्कूल में बहुत सारे बच्चे कमजोर दिखाई दें, तो इसके प्रबन्ध की पढ़ताल करनी चाहिये और यदि जिले के सारे स्कूलों में काम का स्तर घटिया हो, तो यह समझना चाहिए पाठ्यक्रम में कोई दोष है और भिन्न-भिन्न कक्षाओं के नियत किए हुए स्तर में कोई गलती है जिसे दूर करना चाहिए। यह किसी तरह भी इतना नहीं कि बच्चों में उसी कक्षा का काम दोहराया जाए। स्कूल के काम का अनुमान लगाने के लिए ऊपर बताये हुए नमूने को परखने के अतिरिक्त मूल उपयोग में बच्चों की योग्यता देखनी चाहिए, और उन कामों की पढ़ताल करनी चाहिए जो बच्चों और अभ्यासों ने गाँव या नगर के जीवन को अच्छा बनाने के लिए किए हैं। यदि प्रति वर्ष एक जिले के सारे स्कूलों के काम की परखनी की जाय, तो हम में काम का एक स्तर निश्चय करने में बड़ी मदद मिलेगी।

ऊपर दी हुई बातों को मानने रखने दूर आरंभों चाहिए कि

बच्चों को भली प्रकार समझा दें कि उनको किसी काम में किस स्तर तक पहुँचना है। यह जानने के लिए कि किसी बच्चे ने एक काम में किस सीमा तक उन्नति की है, उसकी बराबर जाँच करते रहिये और उसे आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहन देते रहिये और उसकी मदद करते रहिये। अपनी जाँच के नतीजे को बच्चे के व्यक्तिगत रिकार्ड में दर्ज करते रहना चाहिए, ताकि उस के आधार पर बच्चे की वर्तमान सीढ़ी पर अगली कक्षा में बढ़ाया जा सके।

दस्तावेज़ी के काम में यह भी हो सकता है कि भेली का अध्यापक और बच्चे इस बात का हिसाब हर महीने के आरम्भ में लगा लिया करें कि उनको इस महीने में क्या-क्या करना है और कितनी योग्यता प्राप्त करनी है और इस बात की जाँच मास के तीसरे सप्ताह के अन्त में कर लिया करें कि हर एक बच्चे को इस को पूरा करने में कितनी कमी रह गई है। यदि किसी बच्चे का काम इतना अधिक रह गया हो कि उसको शेष दिनों में पूरा करना कठिन लगे तो कुछ अधिक समय और दे कर इसको पूरा करने की कोशिश की जाए। आपको यह देख लेना चाहिए कि हर मास के अन्त में बच्चे वहाँ पहुँच गये हैं, जहाँ उन्हें पहुँचाना था।

7. बच्चों के काम की प्रदर्शनी और जलसे:—गाँव और पाठशाला में मेल-जोल पैदा करने के लिए पाठशाला में कभी कभी प्रदर्शनी और जलसों का प्रबंध करना लाभदायक सिद्ध होगा परन्तु इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि इन अवसरों पर जो चीजें पेश की जाएँ, वे बच्चों की अपनी कोशिश का फल हों, कोई भी चीज किसी दूसरे की लिस्ती या बनाई हुई न हो। प्रायः ऐसे अवसरों पर समय देकर बच्चों से तैयारी करवाई जाती है।

नको बिना समझे-बूझे भाषण और कवितायें रटाई जाती हैं और यह समझा जाता है कि इस से बच्चों के सरपरस्तों, माता-पिता और ग्राम सियों पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ेगा। परन्तु ऐसा करना ठीक ही, क्योंकि इस अवस्था में बच्चे किसी चीज़ को सीखने के लिए ही अपितु केवल दिखावे के लिए करते हैं, और इस तरह उनमें छट और घोखे की आदत पड़ जाती है।

पाठशाला में कभी और मौसमी त्यौहारों के मौके पर जलसे और प्रदर्शनियां करना अधिक उपयुक्त होगा। इन अवसरों पर बच्चों द्वारा गांववालों को मुलावा देना चाहिये। कभी-कभी विनोद-भाएँ भी की जा सकती हैं, जिनमें यदि स्कूल के बच्चे और वस्तीवाले मिलकर मनोरंजन का कार्यक्रम पेश करें तो अच्छा है।

8 स्कूल और वस्ती का सम्बन्ध:—आपके लिये यह बहुत आवश्यक है कि वस्तीवालों से बहुत मिलते-जुलते रहें और उनमें विश्वास और स्कूल से लगाव पैदा करने की कोशिश करें। यदि आप कभी-कभी बच्चों के माता-पिता से बच्चों की कठिनाइयों और उनकी उन्नति के बारे में बातचीत करते रहें, तो इस प्रयत्न में सफलता की आशा की जा सकती है। परन्तु इस बात पर ध्यान रखना चाहिये कि आप वस्तीवालों को अपने बराबर समझ कर लें। उनका विश्वास प्राप्त करने के लिये यह आवश्यक है कि आप उन्हें स्कूल के प्रोग्राम और काम से परिचित रखें और उन्हें इस की महत्ता का अनुभव करायें, उनमें स्कूल के लिये दिलचस्पी पैदा करें कि वे पाठशाला के सम्बन्ध में जो कुछ और जगह कभी करना चाहें, सुरी से पूछें। इस तरह वस्तीवालों का पाठशाला सम्बन्ध हो जायगा और स्कूल वस्ती के जीवन का एक महत्वपूर्ण अंग बन जायगा।

अब तक स्कूल के काम को एक भेद की तरह रखने की जो कोशिश की गई है, वह पाठशाला, शिक्षा और बस्ती सब ही के लिये हानिकारक सिद्ध हो चुके हैं। अब आवश्यकता इस बात की है कि स्कूल के दरवाजे बस्तीवालों के लिये हर समय खुले रहें। बच्चों के माता-पिता को विरोध-कर स्कूल का काम-काज देखने के लिये कभी-कभी बुलाया जाय। परन्तु इसके लिये स्कूल के दैनिक काम में कम से कम परिवर्तन किया जाये, जिससे वे अपनी आँखों से देख सकें कि उनके बच्चों को क्या-क्या काम और कैसे-कैसे सिखाये जाते हैं। इस से माता-पिता को अध्यापक की कठिनाइयों का पता लगेगा और वे महानुभूति-पूर्वक काम की मदद करने के लिये तैयार हो जायेंगे। याद रखिये कि ये सब अपमानों पर स्कूल या कक्षा, जैसी समुक्त हो वैसी ही, दिग्वार्ज जाय। केवल तेज बच्चों के काम के अच्छे नमूनों को दिखाना उचित नहीं। क्यों कि इस से अध्यापक की बात बच्चों को मालूम हो जाती है। माता-पिता को उनके बच्चों की योग्यता बढ़ा-बढ़ा कर बनाना ठीक नहीं, क्योंकि हमारे हर है कि माता-पिता अपने बच्चों में बड़ी-बड़ी आशाएँ कर लेते हैं, जो मातृ-पितृ में पूरी न हो सकें और उन्हें अध्यापक से इस कारण शिकायत हो जाय कि हमने उन्हें मान-बुद्ध कर धोने में रखा।

अध्यापक को चाहिये कि वह बस्तीवालों के साथ सहृदयता रखे और उन्हें यह अनुभव न होने दे कि वह उन्हें गुर्मे और अपने आँखों के सामने रखता है। वह उन की समझ-बूझ और अनुभव का आदर करे और अवसर मिली अपनी बात मनवाने की कोशिश न करे।

स्कूल में अध्यापक बच्चों के घर जा कर उनके माता-पिता से

मिलने में अपना निरादर समझते हैं, क्योंकि उन के विचार में अध्यापक का काम स्कूल में समाप्त हो जाता है, और वे आशा करते हैं कि माता-पिता अपने आप उन की मदद करेंगे। परन्तु यह ठीक नहीं है। दुर्भाग्यवश हमारे देश में आज माता-पिता को अपने बच्चों की शिक्षा से इतनी दिलचस्पी नहीं है, जितनी होनी चाहिये। इसलिये वर्तमान अवस्था में अध्यापक का कर्तव्य है कि वह माता-पिता की ओर बढ़े और उनका सहयोग प्राप्त करने की कोशिश करे।

9. हाजरी की समस्या:—हाजरी का वाकायदा रिकार्ड रखना चाहिये। कुछ पाठशालाओं में, विशेष करके छोटे गांवों के स्कूलों में हाजरी की समस्या बड़ी उलझी हुई है। यदि स्कूल में बच्चों का दाखला कम हो तो इतना नुकसान नहीं होता जितना कि उस अवस्था में जब कि बच्चा दाखिल होकर रोज स्कूल न आए। यदि कुछ बच्चे हर सप्ताह में दो-चार दिन हाजिर रह कर बाकी दिनों में गैर-हाजिर रहें, तो सारी मेथी की शिक्षा पर इसका बुरा प्रभाव पड़ता है, विशेष करके इससे दस्तकारी का स्तर गिर जाता है।

गैर-हाजिरी के कई कारण हो सकते हैं—रोग, काम या घर की अवस्था, स्कूल की अवस्था, मौसम की विशेषताएँ, इधर-उधर चक्कर लगाने की आदत, स्कूल से घर का दूर होना आदि। कभी बच्चा आप रोगी होता है, कभी उसके घर-याले, जिस के कारण वह पाठशाला नहीं आ सकता। माता-पिता का धन्य या काम बहुधा बच्चे को गैर-हाजरी के लिये विवश कर देता है। निर्धन किसान का बच्चा फसल बोने और काटने के समय स्कूल में हाजिर नहीं रह सकता, क्योंकि उस समय उसके माता-पिता अपने काम में उसकी मदद चाहते हैं। कुछ माता-पिताओं की शिक्षा के महत्व का अनुभव

लगभग एक ही आयु के बच्चे होंगे और इस कारण माता-पिता के मुकायले में, जिन्हें अलग-अलग आयु के बच्चों से वास्ता पड़ता है, आपके यहाँ अनुशासन की समस्या आसान होनी चाहिये। परन्तु आपके सामने अनुशासन की भिन्न-भिन्न प्रकार की कठिनाइयाँ आयेंगी। आपके पास बहुत-से बच्चे हैं, और उनका संबंध समाज के अलग-अलग वर्गों से हैं इसलिये उनकी घरेलू शिक्षा में बड़ा अंतर होगा। कोई बच्चा, जिसका घर में आवश्यकता से अधिक लाइ-धरार हुआ है, घमंडी और हठी होगा। जब कदा कोई काम करने का निर्णय करेगी तो वह उसको नहीं मानेगा और काम में रुकावट डालेगा। कुछ बच्चे ऐसे भी होंगे जिन्हें दूसरों की छेड़ने और सताने में मज़ा आता है और कुछ ऐसे होंगे जो वैसे तो चुपचाप रहते हैं, परन्तु मौका पाकर बड़ी-बड़ी शरारतें करते हैं। शायद कुछ बच्चे हर काम को जिम्मेवारी और तेजी से करने के आदी होंगे, और कुछ बच्चे ढीले-ढाले भी होंगे जिन पर हर चीज़ का प्रभाव देर से पड़ता है। वे सीखने में देर लगाते हैं, काम भी धीरे-धीरे करते हैं और यदि उनको कोई छेड़े या सताये तो उसको चुपचाप सहन कर लेते हैं। इस प्रकार अनुशासन की भिन्न-भिन्न समस्याएँ आप के सामने प्रायः आती रहेंगी।

समाज की दशा के अतिरिक्त अनुशासन की सुराही का एक कारण यह भी हो सकता है कि बच्चे को अपने काम से संतोष प्राप्त न हो। जब अभ्यासक बच्चे को प्रायः उस की योग्यता से ऊँचा काम देता है, और बच्चा बार-बार उसमें असफल रहता है, तो धीरे-धीरे उसको इस बात का अनुभव होने लगता कि यह कुछ नहीं कर सकेगा। इस अनुभव के कारण उसके व्यवहार में अनिश्चितता फैलती है अर्थात् या तो उसमें चुपके से औरों की नज़र

करने की आदत पड़ जाती है या वह अपने और दूसरों के काम को बिगाड़ने का यत्न करता है, या काम-काज की चीजों को तोड़ने-फोड़ने लग जाता है ताकि किसी न किसी प्रकार औरों का ध्यान अपनी ओर खींच सके या वह अपने से कमजोर बच्चों को पीटने और सताने लगता है ताकि अपनी बड़ाई औरों पर प्रकट कर सके। ऐसी अवस्था में कई बार अध्यापक दण्ड, मार-पीट, व्यंग्य, डांट-फटकार से काम लेते हैं, परन्तु इस से बच्चे अपनी गुरी आदत नहीं छोड़ते अपितु बदनाम होने के बाद उनकी रही-सही लग्जा भी जाती रहती है और वे फिर खुल खेलते हैं। यदि आप अनुशासन स्थापित करना चाहते हैं तो बच्चों के अनुपयुक्त व्यवहार का वास्तविक कारण ढूँढने की कोशिश कीजिये और बच्चे को उचित काम दे कर उसको सफलता की प्रसन्नता प्राप्त करने दीजिये। यदि बच्चा यह अनुभव करने लग जाय कि कुछ ऐसे काम भी हैं जिनको वह सफलतापूर्वक पूरा कर सकता है और अपने साथियों और बड़ों की प्रशंसा का पात्र बन सकता है, तो यह गुरी बातों में अपनी शक्ति नष्ट करके दूसरों का ध्यान अपनी ओर खींचने की कोशिश नहीं करेगा। इस तरह यह भी संभव है कि बच्चे को उस क्षेत्र में थोड़ी सी सफलता प्राप्त हो जाय जिसमें निष्फल रहने के कारण उसने अनिच्छित व्यवहार शुरू कर दिया था। यदि उसे यह विश्वास हो जाये कि यह उस क्षेत्र में जितना अभ्क्षा काम कर सकता है, कर रहा है तो उसको अपनी साधारण सफलता पर भी संतोष हो जायगा।

कभी-कभी अनुशासन इस कारण भी बिगाड़ जाता है कि बच्चे को बहुत उसकी योग्यता से घटिया या कम काम दिया जाता है। उससे यह संतुष्ट नहीं होता और वह अपनी शक्तियों के प्रयोग, व्यवहार और प्रकटन के लिये दूसरे मार्ग खोजता रहता है। इस

लिये आप को काम देते समय सदैव इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि वह काम बच्चे की शक्ति के लिये एक चैलेंज हो और वह उस में कोशिश करके सफलता प्राप्त कर सके।

बच्चों में मुकाबले की भावना कमी-कमी अनुशासन की समस्या पैदा करती है। जिस स्कूल में प्रसिद्धि प्राप्त करने का केवल एक-मात्र साधन परीक्षा में प्रथम दर्जे की सफलता है, उसमें मुकाबले की स्प्रिट से बहुत बुरे नतीजे निकलते हैं। वहां कक्षा में अव्यक्त आने से ही बच्चा संतुष्ट होता है। स्पष्ट है कि सारे बच्चे इस मान को प्राप्त नहीं कर सकते। केवल एक बच्चा ही इस मान का पात्र बन सकता है। ऐसी अवस्था में बच्चे के सामने चार मार्ग हैं— या तो वह कक्षा में अव्यक्त आए ताकि सारे लोग उसकी तारीफ करें या सब से कमजोर हो कि हर आदमी उस से सद्मानुभूति दिखाये या वह अभ्यापक की अनुचित खुरामद करके उस का चेहरा बनने की कोशिश करे या फिर वह 'विद्रोह' करके बुरे आचरणवालों की टोली में प्रसिद्धि प्राप्त करे। सौभाग्य से बेसिक स्कूल में इतने भिन्न-भिन्न कार्य-कलाप हैं कि उन में से किसी न किसी में प्रत्येक बच्चे को सफलता और नेकनामी करने का अवसर है। अब यह आपका काम है कि आप पता लगाएँ कि किस बच्चे में कौन-सी विशेषता और उसे उजागर करने के लिये क्या कुछ किया जा सकता है।

अनुशासन रखने के तरीके :—यदि स्कूल में बच्चे को काम में लगे रखने के लिये मनोरंजक क्रियाएँ हों और गैर-जल्दुरी पाबंदियाँ न हों तो अनुशासन रखना बड़ा सुगम होगा। ऐसी अवस्था में बच्चे अपने और अपने साथियों पर अनुशासन रखने की आवश्यकता आप ही अनुभव करने लगते हैं। जिस समय अभ्यास

या उनका कोई साथी कहानी सुनाता है या वे कताई का काम करते हैं या कोई बास-समा में कविता पढ़ता या गीत गाता है तो वे समझते हैं कि घुप रहना सब के लिये लाभदायक है। ऐसे ही उनको खेलते समय खेल के नियमों के पालन की आवश्यकता प्रतीत होती है। या तो ऐसे नियमों का पालन हर बच्चा अपने आप ही करता है या सारे बच्चे मिल कर अपने में से ही किसी एक को चुन लेते हैं कि यह इस क्रिया को नियमानुसार कराने की जिम्मेवारी ले। इस तरह भिन्न-भिन्न कामों के लिये अलग-अलग मानीटर चुने जा सकते हैं और स्कूल के काम को भली प्रकार चलाया जा सकता है, जैसे—कक्षा की सफाई और पीने के पानी की देख-रेख करना, दस्तकारी के सामान को सुव्यवस्थित ढंग से रखना आदि। थोड़े-थोड़े समय के पश्चात् अलग-अलग कामों के लिये नये मानीटरों का चुनाव कराके प्रत्येक बच्चे को कोई न कोई जिम्मेवारी दी जा सकती है। जिम्मेवारी लेने से आत्म-विश्वास और संयम के गुण पैदा होते हैं। सामूहिक कामों में भाग लेने से बच्चा अपने मनो-भावों पर नियंत्रण रखना सीखता है।

अध्यापक को अपने अधिकार सोच-समझ कर व्यवहार में लाने चाहिए। वह ध्यान रखे कि सारी कक्षा और मानीटर अपने काम को भली भांति करें। बिना आवश्यकता के उनके काम में रोक-टोक न की जाए अपितु उन्हें अपना काम आप करने और अपने ऊपर कायू पाने के अवसर दिए जायें। जहाँ वे भटके, उन्हें ठीक मार्ग बताया जाए। प्रायः किसी बुरी बात पर अध्यापक की अप्रसन्नता प्रकट होने से ही बच्चा ठीक मार्ग पर आ जाता है। परन्तु कुछ बच्चों पर ऐसे इल्के संकेत का प्रभाव नहीं होता। उन को ठीक मार्ग पर डालने के लिये अध्यापक को बड़े धैर्य से काम लेना पड़ता है,

उनका स्कूल में और बाहर निरीक्षण करके उनकी कठिनाइयों को समझने की कोशिश करनी पड़ती है और उनको ठीक रास्ते पर लाने में उनके माता-पिता की मदद लेनी पड़ती है।

अनुशासन और दंड:— ऊपर इस बात का इशारा किया जा चुका है कि दण्ड द्वारा ठीक अनुशासन पैदा नहीं किया जा सकता। जब दण्ड इसलिये दिया जाता है कि इस से बच्चा भविष्य में इस प्रकार का काम फिर नहीं करेगा, तो प्रायः इस में सफलता नहीं होती। इसी तरह कच्चा के सामने शर्मिन्दा करना या ज्यंग से काम लेना यदि हानिकारक नहीं तो प्रभावहीन अवश्य है। छुट्टी हो जाने के बाद स्कूल में बच्चे को दण्ड के तौर पर रोकना या कुछ काम कराना भी लाभ-दायक नहीं है। इससे डर है कि कहीं बच्चे को स्कूल के काम से घृणा न हो जाय। बच्चे को कुछ देर के लिए कच्चा से बाहर निकाल देना भी उचित नहीं क्योंकि इस प्रकार बच्चे का नुकसान होता है, वह पाठ में पीछे रह जाता है और इसका भी डर है कि कुछ बच्चे काम से बचने के लिए अभ्यापक को यह दण्ड देने के लिए विवश करें। कभी-कभी बच्चे को कुछ समय के लिए कच्चा से बाहर निकालने का प्रभाव अच्छा हो सकता है। यदि किसी बच्चे को बिना उचित कारण के क्रोध आ जाय और यह अपने किसी साथी से लड़ाई-झगड़ा करे, तो उसका यह इलाज हो सकता है कि उसे कच्चा से उस समय के लिए अलग कर दिया जाय, जब तक कि उस का क्रोध ठंडा न हो जाय। प्रायः देखा गया है कि बच्चे को अपेक्षा छोड़ देने से उसका क्रोध जाता रहता है और इसके विपरीत यदि कोई उसके समीप रहे और उसे डाँटे-फटकारे या उससे सहाय-भूति दिखावे, तो उसका क्रोध बहुत उठता है। मतलब यह है कि

दृष्ट देते समय बड़ी समझ-बूझ, सोच-विचार और धैर्य से काम लेना चाहिए।

यदि किसी मामले में दृष्ट दिए बिना काम न चलता हो, तो यह बच्चे को दुःख देने के भाव से नहीं देना चाहिए। अपितु उद्देश्य यह होना चाहिए कि बच्चे का सुधार हो। यह अनुभव करे कि जो कुछ उसने किया है और जिस के लिए उसे दृष्ट मिला है, यह सही बात है। यदि कोई जान-बूझ कर सही बात करे, तो उस पर नाराज़गी अपर्याप्त प्रकट करनी चाहिए, परन्तु सब बच्चों के सामने नहीं, क्योंकि कि इस तरह उसे अपना अपराध मानने में भिन्न होगी। इस लिए यह अच्छा है कि उसको भूल का अनुभव कराया जाय। यदि कोई बच्चा अपने अधिकार का उचित उपयोग न करे, तो उसका दृष्ट यह है कि उसका अधिकार छीन लिया जाय। जो बच्चा छुट्टी की घंटी में दूसरों के मनोरंजन में रोक डाले या किसी अन्य ढंग से पाठशाला की शांति भंग करे, तो उसे छुट्टी न दी जाय। जो बच्चा अपने चाकू से स्कूल के सामान को खराब करे, उसका चाकू छीन लिया जाय। जो बच्चा कक्षा के काम में विघ्न डाले और दूसरों को काम न करने दे, उसे कक्षा के मनोरंजनों में शरीक न किया जाय। यह ज़रूरी है कि बच्चे के दिमाग में काम और उसके परिणाम, अपराध और उस के दृष्ट का संबंध पक्का हो जाय और यह अनुभव कर ले कि उसे किस सिद्धान्त के अधीन दृष्ट दिया गया है। केवल इस प्रकार ही सजा का अच्छा प्रभाव हो सकता है, नहीं तो नहीं। यह भी ज़रूरी है कि हर अवस्था में अपराध का व्यवहार सहानुभूतिमय, समान और न्यायपूर्ण हो। ऐसा न हो कि कभी एक बात पर अपराध बड़ी कटुसन्नता प्रकट करे परन्तु किसी दूसरे भौके पर उन्नी प्रकट की बात पर ध्यान न दे

या एक बच्चे का कोई अपराध चुमा कर दे परन्तु जब कोई दूसरा बच्चा यही अपराध करे तो उसे दण्ड दे दे।

अध्यापक को दण्ड क्रोववश नहीं देना चाहिये। जब अध्यापक क्रोध से कांपता है, उस के चेहरे का रंग लाल हो जाता है और वह बच्चे को दण्ड दे देता है, तो चाहे यह दण्ड कितना ही उपयुक्त क्यों न हो, बच्चा उसे न्यायपूर्ण नहीं समझता। इस लिये उसका प्रभाव बुरा होता है।

शारीरिक दण्ड केवल उसी समय देना चाहिये जब सुधार का अन्य कोई साधन सम्भव न हो और इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि आवश्यकता से अधिक दण्ड न दिया जाय। प्रत्येक छोटी-मोटी भूल पर बच्चे को मारना-पीटना ठीक नहीं। बरबडे को आत्मीर्य दिये बिना समझना चाहिये।

अनुशासन और इनाम—जैसे अनुशासन कायम करने में दण्ड का प्रयोग लाभकारी नहीं, उसी तरह इनाम का प्रभाव भी अच्छा नहीं होता। आजकल शालाओं में भिन्न-भिन्न प्रकार के इनाम देने का रिवाज है जिस से बच्चों में मुकाबले की बुरी भावना पैदा होती है और उनको काम से अधिक इनाम से दिलचस्पी हो जाती है और धीरे-धीरे वे इनाम प्राप्त करना ही अपनी शिक्षा का उद्देश्य समझने लग जाते हैं। दण्ड का डर और इनाम का लोभ दोनों अनुशासन के लिये हानिकारक सिद्ध होते हैं।

परन्तु कुछ इनाम ऐसे हैं जिनके देने में कोई हानि नहीं। उन से बच्चों में अपने आप को अच्छा बनाने की इच्छा पैदा होती है। यदि कोई बच्चा अच्छी कशानी सुनाता है तो सारे बच्चे उसे करते हैं और वे आप भी उसे दुहराते हैं। यदि यह

अच्छी कटाई करता है तो सभी उसकी प्रशंसा करते हैं, यदि वह कोई काम तेजी से कर सकता है और उसे अपने साथियों से पहले समाप्त कर लेता है, तो शेष समय में उस को अपनी दिलचस्पी का और कोई काम करने का मौका मिल जाता है। यदि वह अपने साथियों की मदद करता है, उन से अच्छा व्यवहार करता है, उन के लिये अपने सुख की परवाह नहीं करता तो सारी कक्षा उस को आदर की दृष्टि से देखती है और वह कक्षा का नेता समझा जाता है। यह सब अपने काम का उचित इनाम है। अध्यापक को इस प्रकार के इनाम में कंजूसी नहीं करनी चाहिये। यदि किसी बच्चे ने कोई अच्छा काम किया है, उस का व्यवहार सराहनीय है, तो अध्यापक को चाहिये कि उसकी प्रशंसा करे और ठीक ढंग से उसका साहस बढ़ाये। परन्तु इस में यह ध्यान रखने की आवश्यकता है कि अध्यापक केवल उसी बच्चे की प्रशंसा न करे, जिसने कोई काम सब से अच्छा किया है अपितु उस बच्चे का भी साहस बढ़ाये जिस ने पहले से थोड़ी सी भी उन्नति की है।

अच्छा यह है कि बच्चों में अपने काम से इतनी दिलचस्पी हो जाय कि वे बिना किसी प्रकार के लोभ या रिश्वत के स्वुरी से अपना काम ठीक तरह करते रहें। जब बच्चा बचपन से निकल कर युवावस्था में पग रखे, तो उस में आत्मसम्मान की भावना पैदा हो जानी चाहिये, ताकि न उस को शारीरिक दण्ड देने की आवश्यकता हो और न भौतिक इनाम की। उस समय अध्यापक को चाहिये कि वह विद्यार्थियों पर अपने आत्म-बल का प्रभाव डाले और उन के साथ मित्रता और पारस्परिक विश्वास का संबंध स्थापित करके उनको नैतिकता के ऊँचे मूल्यों से परिचित कराये।



परिशिष्ट नं० 1.

20 वर्गों की श्रेणी के लिये कताई का सामान

क्रमवार नं०	सामान	मंरूपा
1.	घोटने की चर्राई	5
2.	मक्काई घोटनी का सैट	10
3.	धनुष धुनकी	20
4.	धुनने चौर पूनी बनाने का सैट	10
5.	नज़ो भरने का सैट	5
6.	तकली	40
7.	अटेरन	20
8.	धनुष तकवा	20
9.	बढ़ई के भीजारों का सैट	1
10.	छोटा तराजू बाटों सहित	1
11.	बड़ा तराजू बाटों सहित	2
12.	सूत की मजेयूती निकालने का कांटा	1
13.	तकली का धक्स	20
14.	टीन का डब्या	20
15.	अलमारी या संदूक	1
16.	धुनकी	10
17.	यरवदा चर्राई	10
18.	स्थानीय चर्राई	10
19.	तकवा ठीक करने का सैट	5

नोट :—कताई के सामान की यह सूची दस्तकारी के विशेषज्ञों की उस कमेटी की सिफारिशों के अनुसार है, जो हिन्दुस्तानी तालीमी संघ ने दस्तकारी के कार्यक्रम पर विचार करने के लिये नियुक्त की थी। इस कमेटी की राय है कि जिस पाठशाळा में बुनियादी दस्तकारी कताई है, वहां कम से कम इतना सामान होना आवश्यक है।

परिशिष्ट न०. 2

कपास की सफाई

नाम विद्यार्थीमेथी.....मास.....

तिथि	कपास खरीदी		कपास बेची		साफ कपास		घट (कमी)		कपास साफ करने का समय	
	तोला	आना	तोला	आना	तोला	आना	तोला	आना	घंटा	मिनट
जोड़:-										

महीने भर का काम.....
कपास साफ करने का औसत प्रति घंटा...

परिशिष्ट नं० ३

कपाम की ओटाई

[illegible]

मदीने भर का काम.....
बोसल मनि घंटा.....

परिशिष्ट नं. 4

धुनाई और पूनी बनाना

[illegible]

नोट:—‘साधन’ के खाने में धुन की किसम लिखनी चाहिये।

मद्दिने भर का काम
 धौसत प्रति घंटा

